

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA WANITA (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di
Semarang)

RADIX CITA MAFNGULA NANDAR – 25010112120086

(2018 - Skripsi)

Kejadian obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki. Hal ini disebabkan oleh asupan energi yang lebih, tingkat aktivitas yang rendah, persentase lemak tubuh berlebih, juga penggunaan jenis kontrasepsi hormonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kejadian obesitas pada pekerja wanita. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah pekerja wanita sebanyak 130 orang, dan sampel penelitian sebanyak 52 orang yang dipilih secara random sampling. Penelitian ini menggunakan data primer yang meliputi: antropometri (berat dan tinggi badan), karakteristik responden, survei konsumsi gizi (*recall* 24 jam), dan aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Ratio* (PAR). Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pekerja wanita termasuk dalam kategori obesitas (IMT >27,0) sebanyak 73,1%, tingkat kecukupan energi berlebih ($\geq 100\%$ AKG) sebanyak 67,3%, aktivitas fisik ringan (1,40 - 1,69) sebanyak 82,7% dan persentase lemak tubuh lebih ($\geq 32\%$) sebanyak 65,4%. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan persentase lemak tubuh, persentase lemak tubuh dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh, kb hormonal dan genetik dengan kejadian obesitas ($p \geq 0,05$). Saran bagi para pekerja wanita dapat memantau berat badan masing-masing dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dan melakukan aktivitas fisik secara rutin

Kata Kunci: Kejadian Obesitas, Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, Persentase Lemak Tubuh, Pekerja Wanita