

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Perempuan Usia 40 ? 60 Tahun di Kelurahan Rawa Buaya, Jakarta Barat.

Namira Permata Tanjung

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74646&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Obesitas sentral merupakan obesitas dengan distribusi jaringan lemak lebih banyak dibagian atas yaitu pinggang dan rongga perut, sehingga tubuh cenderung menyerupai buah apel. Obesitas sentral dapat berdampak pada penyakit degeneratif seperti kanker, hipertensi, dyslipidemia, diabetes mellitus tipe 2 dan sindrom metabolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas sentral pada perempuan usia 40 ? 60 tahun di Kelurahan Rawa Buaya, Jakarta Barat. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Data yang dikumpulkan meliputi lingkar pinggang, data konsumsi makan melalui metode recal 2x24 jam dan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner recall Physical Activity Ratio (PAL) 2x24 jam, serta data kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburhg Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan form recall 2 x 24 jam, kuesioner recall Physical Activity Ratio (PAL) 2x24 jam dan kuesioner Pittsburhg Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji statistic Chi-Square dengan derajat 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Hasil Penelitian menunjukkan 87,5% perempuan mengalami obesitas sentral. Responden memiliki asupan energi kurang 55,0%, asupan protein kurang 40,0%, asupan lemak kurang 41.2%, asupan karbohidrat kurang 68,7%, aktivitas fisik kurang 70.0%, dan kualitas tidur buruk 67.5%. Hasil uji statistic chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas sentral (P-value < 0,05). Akan tetapi pada asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat dinyatakan tidak ada hubungan dengan obesitas sentral (P-value > 0,05).