

# Hubungan antara aktivitas fisik, asupan zat gizi makro, asupan serat dengan obesitas PNS di Kepolisian Resor Kota Besar Bandung tahun 2011 = The relationship between of physical activity, macronutrient intake, fiber intake with obesity PNS in Kepolisian Resor Kota Besar Bandung, 2011

Julianna Wati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20440545&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Skripsi ini membahas kemampuan mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI angkatan 2011 dalam mencari hubungan antara aktivitas fisik, asupan zat gizi makro, asupan serat dengan obesitas.

Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, asupan zat gizi makro, asupan serat dengan obesitas PNS di Kepolisian Resor Kota Besar Bandung tahun 2011. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Subjek penelitian yang digunakan dan memenuhi kriteria yaitu sebanyak 84 responden. Data penelitian yang didapatkan dengan cara pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan, kuesioner untuk aktivitas fisik, dan wawancara untuk asupan zat gizi makro dan asupan serat.

Hasil penelitian ini yaitu sebanyak 14,3% responden mengalami obesitas; dan hasil bivariat menunjukan hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan obesitas.

Saran yang diberikan adalah memberi informasi kepada PNS tentang kebutuhan energi sesuai AKG ( $\pm 2500$  kkal) agar mereka mengetahui berapa asupan karbohidrat (40% asupan total) yang diperlukan dalam 1 hari ( $\pm 250$  gr karbohidrat). Hal ini setara dengan kebutuhan dari karbohidrat kompleks yaitu antara 2 ? 3 piring nasi dan asupan gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi total sekitar 2 sendok makan setiap hari. Responden dapat mengubah asupan karbohidrat ke dalam URT (Ukuran Rumah Tangga) dan memodifikasi bahan makanan dengan membagi leaflet tentang Daftar Bahan Makanan Penukar. Dalam penelitian yang selanjutnya diharapkan penggunaan responden yang memiliki kegiatan pekerjaan di dalam kantor. Selain itu juga diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dalam penelitian yang selanjutnya.

.....

The focus of this study is the freshman student of Faculty of Public Health at University of Indonesia experience of acquiring the relationship of physical activity, macronutrient intake, fiber intake with obesity. The general objective of this research is to know the description of obesity and its relationship with physical activity, macronutrient intake and fiber intake PNS in Kepolisian Resor Kota Besar Bandung. This research is quantitative with cross sectional study and consisted of 84 eligible subjects. The data were collected by anthropometric assessment of Body Mass Index, questionnaire of physical activity, and interview of macronutrient intake and fiber intake.

The result are 14,3% of the subject were considered obesity; and bivariate analysis on carbohydrate intake showed significant relationship with obesity.

Suggestions are given to inform PNS about the energy needs according to AKG to let them know how much carbohydrate intake (40% of total intake) is needed in one day ( $\pm 250$  gr carbohydrate). This is equivalent to that obtained from the intake of complex carbohydrates or equivalent with 2-3 dishes of rice and sugar

intake should be limited to 5% of the total amount of energy adequacy about 2 tablespoons per day. Respondents can change the intake of carbohydrates into the URT (The Household Size) and modified food by dividing the leaflets about The List of Food Ingredients Exchangers. In a subsequent study the use of respondents who expected to have activity in the office work. It is also expected to use a larger sample in future research.