

## Hubungan antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dan Lemak Viseral pada Pegawai Kantor yang Mengalami Obesitas = Correlation of Energy Intake and Physical Activity with Visceral Fat in Obese Office Workers

Fika Dwi Sasri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518534&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang: Obesitas menjadi masalah Kesehatan global dengan tren peningkatan populasi yang berlanjut. Keseimbangan energi positif, dimana asupan energi lebih besar dari pengeluaran energi akan menyebabkan penumpukan lemak. Obesitas akibat akumulasi lemak, khususnya lemak viseral merupakan penyebab faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, Pegawai kantor berpeluang mengalami obesitas dengan memiliki gaya hidup diet tinggi kalori dan gaya hidup sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan lemak viseral pada pegawai kantor yang mengalami obesitas. Metode: Studi potong lintang ini dilakukan pada subjek pegawai kantor yang mengalami obesitas di RSCM. Asupan energi dinilai dengan 3 x 24-h food recall. Aktivitas fisik dinilai dengan kuesioner GPAQ dan lemak viseral dinilai dengan BIA multifrekuensi. Hasil: Sebanyak 85 subjek penelitian dengan rerata usia 41 tahun, dengan sebagian besar perempuan dan termasuk dalam kategori obesitas derajat I. Hampir seluruh subjek memiliki volume lemak viseral tidak normal dengan median 2,95 L (1,3 – 8,5 L). Sebagian besar memiliki asupan energi lebih dengan rerata asupan 2196 ± 467 kkal. Sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang dengan nilai median 1850 MET (120 – 4680 MET). Terdapat korelasi sedang antara asupan energi dengan lemak viseral ( $r=0,554$ ,  $p<0,001$ ) dan korelasi lemah antara aktivitas fisik dengan lemak viseral ( $r=-0,324$ ,  $P=0,008$ ). Kesimpulan: Terdapat korelasi sedang antara asupan energi dengan lemak viseral dan korelasi lemah antara aktivitas fisik dengan lemak viseral

.....Background: Obesity is a global health problem with a continuing trend of increasing population. A positive energy balance, where energy intake is more remarkable than energy expenditure, will cause fat accumulation. Obesity due to the accumulation of fat, especially visceral fat, is a risk factor for non-communicable diseases. Office employees can become obese by having a high-calorie diet and a sedentary lifestyle. This study aims to see the correlation of energy intake and ohysical activity with visceral fat in obese office workers. Method: This cross-sectional study was conducted on obese office staff at RSCM. Energy intake was assessed with 3 x 24-h food recalls. Physical activity was assessed with the GPAQ questionnaire, and visceral fat was assessed with multifrequency BIA. Results: A total of 66 study subjects with an average age of 41 years were women and included in the category of obesity degree I. Almost all subjects had abnormal visceral fat volume with a median of 2.95 L (1.3 – 8.5 L). Most have more energy intake, with an average intake of 2196 ± 467 kcal. Most had a moderate physical activity with a median value of 1850 MET (120 – 4680 MET). There was a moderate correlation between energy intake and visceral fat ( $r=0.554$ ,  $p<0.001$ ) and a weak correlation between physical activity and visceral fat ( $r=-0,324$ ,  $P=0.008$ ). Conclusion: There was a moderate correlation between energy intake and visceral fat and a weak correlation between physical activity and visceral fat.