

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI GORENGAN DAN MINUMAN MANIS
DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MAHASISWI
(Studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro)**

**NADIA NURUS SHOLIAH-25000119140282
2023-SKRIPSI**

Prevalensi kelebihan gizi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga tahun 2018. Obesitas disebabkan oleh pola makan yang salah dan kurangnya aktivitas fisik. Makanan gorengan dan minuman manis menjadi makanan kegemaran mahasiswa karena mudah didapat disekitar kampus. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, konsumsi makanan gorengan dan minuman manis dengan persentase lemak tubuh. Penelitian dilakukan dengan desain cross sectional. Sebanyak 111 mahasiswi dipilih berdasarkan *Clustered Random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pengukuran antropometri. Analisis dilakukan dengan uji korelasi dan regresi linier berganda. Aktivitas fisik ($p=0,022$), TKE ($p=0,037$) dan persentase lemak ($p=0,029$) dalam makanan gorengan, TKE ($p=0,019$) dalam asupan makanan lain berhubungan dengan persentase lemak tubuh. TKE ($p=0,571$) dan persentase lemak ($p=0,142$) dalam minuman manis tidak berhubungan dengan persentase lemak tubuh. Persentase lemak makanan lain tidak berhubungan dengan persentase lemak tubuh ($p=0,265$). Pengetahuan gizi ($p=0,132$ & $p=0,223$), durasi tidur ($p=0,596$ & $p=0,340$), dan kondisi mental emosional ($p=0,822$ & $p=0,964$) tidak berhubungan dengan konsumsi makanan gorengan dan minuman manis. Setelah dikendalikan asupan makanan lain, aktivitas fisik dan konsumsi makanan gorengan berhubungan dengan persentase lemak tubuh. Konsumsi minuman manis tidak berhubungan dengan persentase lemak tubuh setelah dikendalikan oleh asupan makanan lain.

Kata kunci: Lemak, Aktivitas Fisik, Gorengan, Minuman Manis