

Hubungan antara Asupan Jenis Lemak dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswi

Mita Ayu Lestari,¹ Ani Margawati,¹ Hartanti Sandi Wijayanti,¹ Mursid Tri Susilo¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi obesitas pada perempuan di Indonesia semakin meningkat. Mahasiswi menjadi kelompok rentan obesitas karena pengaruh *trend* konsumsi makan cepat saji yang tinggi lemak. Salah satu indikator obesitas adalah persen lemak tubuh. Persen lemak tubuh dapat dipengaruhi asupan lemak. Terdapat perbedaan alur metabolisme asupan *Saturated Fatty Acids* (SFA), *Monounsaturated Fatty Acids* (MUFA) dan *Polyunsaturated Fatty Acids* (PUFA) terhadap akumulasi lemak tubuh.

Tujuan: Menganalisis hubungan asupan jenis lemak dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi.

Metode: Jenis penelitian termasuk observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian berjumlah 60 mahasiswi di Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro melalui metode *simple random sampling*. Persen lemak tubuh diukur dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) Tanita dan asupan gizi didapat dari *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) meliputi asupan lemak total, SFA, MUFA, dan PUFA. Analisis statistik dengan menggunakan uji *pearson* dan regresi linier berganda.

Hasil: Dari 60 mahasiswi sebanyak 55% memiliki persen lemak tubuh berlebih, 53,3% memiliki asupan lemak total tinggi, 51,7% memiliki asupan SFA tinggi, 51,6% memiliki asupan MUFA kurang, dan 45% memiliki asupan PUFA kurang. Hubungan signifikan antara asupan lemak total ($p<0,001$: $r=0,916$), SFA ($p<0,001$: $r=0,834$), MUFA ($p<0,001$: $r=-0,697$), dan PUFA ($p<0,001$: $r=-0,714$) dengan persen lemak tubuh.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara asupan jenis lemak dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi. Asupan SFA berkorelasi positif, sementara asupan MUFA dan PUFA berkorelasi negatif terhadap persen lemak tubuh.

Kata Kunci: persen lemak tubuh, asupan lemak total, saturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang