

Perbedaan Proporsi Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Asupan Energi Dan Faktor Lain Pada Mahasiswi Penari Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Tahun 2019 (Analisis Data Sekunder)

Zafira, Inaya

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=134219&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah overfat dan obesitas merupakan masalah gizi yang sedang dihadapi dunia, baik negara maju maupun negara berkembang. Pada penari, persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan karena akan mempengaruhi performa dan nilai estetika saat tampil. Penelitian ini membahas mengenai faktor yang berkaitan dengan kejadian persen lemak tubuh tinggi pada mahasiswi penari RIK UI tahun 2019. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari penelitian mengenai kebugaran fleksibilitas pada mahasiswi. Desain yang digunakan adalah studi crosssectional, dengan sampel sejumlah 128 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 25,80% mahasiswi penari RIK UI tergolong kedalam persen lemak tubuh tinggi. Tidak ditemukan perbedaan proporsi yang bermakna persen lemak tubuh berdasarkan asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Meskipun demikian, ditemukan hubungan yang positif antara faktor risiko dengan kasus. Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyarankan agar dilakukan penyuluhan gizi seimbang untuk penari agar enari dapat mengontrol asupannya secara mandiri, dan juga peningkatan asupan serat untuk membantu mengontrol nafsu makan dan menurunkan persen lemak tubuh. Kata kunci: Overfat, penari, persen lemak tubuh

Overfat and obesity is a nutritional problem that is being faced by the world, both developed and developing countries. In dancers, body fat percentage is one of important aspect because it will affect the performance and aesthetic value when performing. This study discusses the factors related to the incidence of high body fat percentage in RIK UI dancers in 2019. This study uses secondary data from research on flexibility fitness for female college students. The design used was a cross-sectional study, with a sample of 128 respondents. The results of this study indicate that as many as 25.80% of RIK UI dancers are classified as high body fat percentage. No significant difference was found between energy intake, carbohydrate intake, protein intake, fat intake, physical activity, and sleep quality with a high percent high body fat percentage incidence. Nevertheless, a positive relationship was found between risk factors and cases. Based on the results of the study, the authors suggest that balanced nutrition counseling be carried out for dancers so that dancers can control their intake independently, and also increase fiber intake to help control appetite and reduce body fat percentage. Key words: Overfat, dancer, body fat percentage