

**POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2022**

Shalita Augustinanda

Hubungan Asupan, Pengetahuan, Kadar Kolesterol Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Usia 16-60 Tahun.

xii + 62 halaman + 4 tabel + 1 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan bersifat multifaktorial. Faktor utama muncul nya obesitas yaitu faktor genetik, perilaku, dan lingkungan baik lingkungan fisik, biologis dan sosial. Prevalensi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun berdasarkan hasil yaitu 18,9%, Prevalensi obesitas sentral menurut kabupaten/kota, di Bandar Lampung tertinggi ketiga yaitu 23,6%.

Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi social yang diteliti. Dengan melakukan studi pustaka seperti buku, jurnal, artikel penelitian terdahulu. Variabel terdiri dari asupan makan, pengetahuan, kadar kolesterol, aktivitas fisik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya.

Eksplorasi informasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mencari melalui portal *google scholar*, dimana penelitian ini mengumpulkan 19 jurnal penelitian yang diambil terdapat beberapa penelitian yang cenderung menyatakan adanya hubungan antara asupan, pengetahuan, kadar kolesterol dan aktivitas fisik pada orang dewasa usia 14-60 tahun. Kurangnya pengetahuan akan pentingnya berperilaku hidup sehat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular jika seseorang masih tidak mengikuti berperilaku hidup sehat dengan melihat asupan makan maupun beraktivitas fisik maka akan cenderung lebih meningkat angka terjadinya kejadian obesitas sentral di Indonesia.

Kesimpulan dan saran pada penelitian ini sebagian besar variabel yang di ambil yaitu asupan, pengetahuan, kadar kolesterol, aktivitas fisik terdapat hubungan antara obesitas sentral pada orang dewasa. Namun, pada variabel pengetahuan dan kadar kolesterol sedikit yang menunjukkan hubungan antara obesitas sentral. Diharapkan masyarakat lebih proaktif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai apa itu obesitas sentral dan memperbaiki perilaku makan dengan perilaku gizi seimbang.

Katakunci: asupan, pengetahuan, kadar kolesterol, aktifitas fisik.

Daftar Bacaan: 42 (2015-2021)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG
KARANG NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, May 2022**

Shalita Augustinanda

Relationship Between Intake, Knowledge, Cholesterol Levels And
Physical Activity With The Incidence Of Central Obesity In Adults
16- 60 years Old

xxi +62 pages + 4 tables + 1 pictures, 15 attachments

ABSTRAK

Obesity is a complex and multifactorial health problem. The main factors for the emergence of obesity are genetic, behavioral, and environmental factors, both physical, biological and social. The prevalence of central obesity at the age of 15 years based on the results was 18.9%, the prevalence of central obesity by district/city, in Bandar Lampung the third highest was 23.6%

This type of research is a literature study related to theoretical studies and other references related to values, culture, and norms that develop in the social situation being studied. By conducting literature studies such as books, journals, previous research articles. The variables consist of food intake, knowledge, cholesterol levels, physical activity. The data collection technique in library research is documentation, which is looking for data about things or variables in the form of notes, books, papers or articles, journals and so on.

Exploration of information in this study was carried out by searching through the Google Scholar portal, where this study collected 19 research journals that were taken there were several studies that tended to state a relationship between intake, knowledge, cholesterol levels and physical activity in adults aged 14-60 years. In the variables of intake, cholesterol levels and physical activity which stated that there was no relationship with the incidence of central obesity. Lack of knowledge about the importance of healthy living behavior causes non- communicable diseases if someone still does not follow healthy living behavior by looking at food intake and physical activity, it will tend to increase the incidence of central obesity in Indonesia.

Conclusions and suggestions in this study most of the variables taken are intake, knowledge, cholesterol levels, physical activity there is a relationship between central obesity in adults. However, the variables of knowledge and cholesterol levels showed little correlation between central obesity. It is hoped that the community will be more proactive in increasing knowledge about what central obesity is and improving eating behavior with balanced nutritional behavior.

Keywords: feed, knowledge, cholesterol level, physical activity.
Reading List : 42 (2015-2021)