

**PERBEDAAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DAN AKTIVITAS FISIK ANTARA MAHASISWA
OBESITAS DAN NON OBESITAS DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SEMARANG**

Agnes Alkhurilina.¹ Etisa Adi Murbawani.² Muhammad Riza Setiawan.³

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas didefinisikan sebagai berlebihnya kandungan lemak di jaringan adiposa. Obesitas disebabkan oleh energi yang didapatkan melalui diet lebih besar daripada energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah dan diet tinggi karbohidrat, protein, dan lemak akan memicu terjadinya lipogenesis sehingga meningkatkan jumlah lemak di jaringan adiposa.

Tujuan: Mengetahui apakah terdapat perbedaan asupan makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode: Penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 55 mahasiswa. Data didapatkan dari hasil wawancara menggunakan Food Frequency Questionnaire Semi-Kuantitatif dan Kuesioner Baecke. Analisis Uji statistik yang digunakan adalah Uji Mann Whitney dan Uji T-Independent.

Hasil: Hasil analisis didapatkan perbedaan asupan karbohidrat, protein, dan lemak antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah dengan masing-masing nilai p sebesar 0,00 ($< 0,05$), sedangkan untuk aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas tidak didapatkan perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan asupan karbohidrat, protein, dan lemak antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah. Tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah.

Kata kunci: obesitas, makronutrien, aktivitas fisik

Korespondensi: agnezalkh@gmail.com

- 1) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
- 2) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
- 3) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang