

ABSTRAK

Firdaus, Rahmi. 2020. *Gambaran Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Fred Agung S, SKM, M.Kes

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih belum bisa teratasi. Prevalensi obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan. Persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk melihat masalah gizi terutama obesitas. Asupan lemak yang berlebih dan aktivitas fisik yang ringan merupakan penyebab dari tingginya persen lemak tubuh seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Desain penelitian menggunakan *cross sectional* dan jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswi. Dari hasil penelitian menunjukkan sampel dengan asupan lemak lebih yaitu 7 sampel (41.2%) memiliki persen lemak tubuh lebih, lebih tinggi bila dibandingkan dengan sampel dengan asupan lemak baik yaitu 4 sampel (17.4%) memiliki persen lemak tubuh lebih. Sampel dengan aktivitas fisik ringan yaitu 9 sampel (75%) memiliki persen lemak tubuh lebih, lebih tinggi bila dibandingkan dengan sampel dengan aktivitas fisik sedang yaitu 2 sampel (7.1%) memiliki persen lemak tubuh lebih. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar dilakukan monitoring persen lemak tubuh di kampus, menempel poster di beberapa sudut kampus mengenai persen lemak tubuh, mengontrol serta mengurangi jajanan yang mengandung tinggi lemak dan rutin berolahraga dan meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci : Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh