

ABSTRAK

Febriani, Komala. 2020. Gambaran Asupan, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Witri Priawantiputri, S.Gz., M.Gizi.

Salah satu penyebab obesitas sentral adalah asupan lemak dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah. Desain penelitian yang digunakan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 78 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 30 – 50 tahun, diambil dengan teknik *Purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi data umum, lingkar perut, kebiasaan makan dengan menggunakan *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* dan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 24,4% sampel mempunyai asupan lemak berlebih, 43,6% sampel mempunyai aktivitas fisik yang kurang, dan sebanyak 43,6% sampel mengalami obesitas sentral. Sebanyak 84,2% sampel yang mempunyai asupan lemak berlebih mengalami obesitas sentral dan sebanyak 61,8% sampel yang mempunyai aktivitas fisik kurang mengalami obesitas sentral. Data menunjukkan sampel yang mempunyai asupan lemak berlebih dan aktivitas rendah mempunyai prevalensi lebih tinggi mengalami obesitas sentral. Disarankan untuk mengkonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup disertai dengan aktivitas fisik yang baik.

Kata Kunci : Obesitas Sentral, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik.