

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan suatu permasalahan yang menjadi risiko kelima kematian global. Secara global, terdapat 13% individu dewasa mengalami obesitas. Secara nasional, kejadian obesitas mengalami peningkatan sebesar 7% selama kurun waktu 5 tahun. Prevalensi obesitas di Jawa Timur mengalami peningkatan sebesar 8,4%. Studi Pendahuluan kepada 5 orang responden menunjukkan bahwa asupan lemak jenuh lebih tinggi dibandingkan dengan asupan lemak tak jenuh dan responden mengalami obesitas di wilayah RT.02/RW.01 Kelurahan Gayungan Surabaya sehingga penting dilaksanakan penelitian mengenai Hubungan Asupan Lemak Jenuh-Tak Jenuh dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Wanita di Wilayah RT 02./RW.01 Kelurahan Gayungan Surabaya.

Metode: Desain penelitian menggunakan *cross-sectional* dengan cara kuantitatif dengan jumlah sampel sebesar 65. Instrumen yang digunakan yaitu SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*) untuk mengukur asupan lemak jenuh – tak jenuh, IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik, dan BIA (*Bio Impedance Analyzer*) untuk mengukur persentase lemak tubuh. Analisa data menggunakan uji korelasi non parametrik *spearman*.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan bahwa asupan lemak jenuh tergolong tinggi dengan rerata 41,9 gram, asupan lemak tak jenuh tunggal dan ganda tergolong rendah sebesar 12,7 dan 7,3 gram, aktivitas fisik tergolong sedang dengan rerata sebesar 2.920 METs-menit/minggu, dan persentase lemak tubuh mayoritas tinggi dengan rerata 37,5%. Ditemukan bahwa asupan lemak tak jenuh ganda berhubungan signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai p. value= 0,032 (sig < 0,05) sedangkan asupan lemak jenuh, asupan lemak tak jenuh tunggal, dan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan persentase lemak tubuh p. value = > 0,05.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara asupan lemak tak jenuh ganda dengan persentase lemak tubuh pada wanita di wilayah RT 02 RW 01 Kelurahan Gayungan Surabaya.

Kata kunci: asupan lemak jenuh, asupan lemak tak jenuh, aktivitas fisik, persentase lemak tubuh, wanita