

**HUBUNGAN ASUPAN KALORI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KOMPOSISI TUBUH PADA WANITA
PREMENOPAUSE DI KOTA PADANG**



**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran**

OLEH :

MUHAMMAD ZHIKRON OCTOPRIMA ORSAL

NIM : 1510311037

Pembimbing

1. Dr.dr. Yuniar Lestari, Mkes, FISPH, FISCM

2. Dr. dr. Afriwardi, SpKO, MA

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2018**

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN CALORIE INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BODY COMPOSITION OF PREMENOPAUSAL WOMEN IN PADANG CITY

By

Muhammad Zhikron Octoprima Orsal

Premenopause is a menopausal transition period characterized by a decrease in the hormone estrogen. This will trigger a change in body composition that results in obesity. Calorie intake and inappropriate physical activity are risk factors that can affect these changes. This study aims to look for the relationship of calorie intake and physical activity to body composition (FM, FFM) in premenopausal women in Padang City.

A cross-sectional study was conducted on 92 premenopausal women, aged 40-55 years. The study was conducted in 4 sub-districts with 8 villages in Padang City. The sample was taken by multistage random sampling. Data consisted of characteristics, calorie intake and physical activity collected by interviews using questionnaires, FFQ and IPAQ. Data were processed using computers and analyzed by Pearson correlation and ONE-Way ANOVA test.

The results of this study found that the average calorie intake was $2014,68 \pm 3,19$ Kal, FM and FFM, respectively $22,63 \pm 7,80$ kg and $36,48 \pm 4,01$ kg. There is no correlation between calorie intake and FM and FFM. Average FM and FFM are higher in respondents with heavy physical activity. There is an association between physical activity and FM and FFM. Physical activity is a risk factor for body composition while calorie intake is not a risk factor.

Keywords: calories intake, physical activity, body composition, premenopause

Abstrak

HUBUNGAN ASUPAN KALORI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KOMPOSISI TUBUH WANITA PREMENOPAUSE DI KOTA PADANG

oleh
Muhammad Zhikron Octoprima Orsal

Premenopause merupakan masa transisi menopause yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen. Hal ini akan memicu terjadinya perubahan komposisi tubuh yang mengakibatkan obesitas. Asupan kalori dan aktifitas fisik yang tidak sesuai merupakan faktor risiko yang dapat mempengaruhi perubahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan asupan kalori dan aktivitas fisik terhadap komposisi tubuh (FM, FFM) wanita premenopause di Kota Padang.

Penelitian dengan desain *cross-sectional study* dilakukan terhadap 92 orang wanita premenopause, berusia 40 – 55 tahun. Penelitian dilakukan di 4 kecamatan dengan 8 kelurahan di Kota Padang. Sampel diambil secara *multy stage random sampling*. Data terdiri dari karakteristik, asupan kalori dan aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, FFQ dan IPAQ. Data diolah menggunakan komputer dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson dan ONE-Way ANOVA.

Hasil penelitian didapatkan rerata asupan kalori adalah $2014,68 \pm 3,19$ Kal, FM dan FFM masing-masing adalah $22,63 \pm 7,80$ kg dan $36,48 \pm 4,01$ kg. Tidak terdapat korelasi antara asupan kalori dengan FM dan FFM. Rerata FM dan FFM lebih tinggi pada responden dengan aktifitas fisik berat. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan FM dan FFM. Aktifitas fisik merupakan faktor risiko terhadap komposisi tubuh sedangkan asupan kalori bukan faktor risiko.

Kata kunci : asupan kalori, aktifitas fisik, komposisi tubuh, premenopause