

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**“HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN LEMAK VISERAL DENGAN  
INDEKS MASSA TUBUH DI TEMPAT GYM DI KOTA  
GORONTALO”**

Oleh

**ISMAIL HIDAYATULLAH RAHIM  
811417168**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes  
NIP: 19660918 199203 1 002

Yasir Mokodompis, S.KM., M.Kes  
NIP: 19761022 200312 1 007

Gorontalo, 17 Maret 2022

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat

Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH., M.Kes  
NIP: 19820323 200812 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN LEMAK VISERAL DENGAN INDEKS  
MASSA TUBUH DI TEMPAT GYM DI KOTA GORONTALO**

**ISMAIL HIDAYATULLAH RAHIM  
811417168**

**Telah dipertahankan di depan penguji**

**Hari/Tanggal : Senin, 21 Maret 2022**

**Waktu : 12.00 – 13.00 WITA**

1. Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes 1. ....  
NIP: 19660918 199203 1 002
2. Yasir Mokodompis, S.KM., M.Kes 2. ....  
NIP: 19761022 200312 1 007
3. Ramly Abudi, S.Psi., M.Kes 3. ....  
NIP: 19720911 200812 1 002
4. Moh. Rivai Nakoe, S.KM., M.KL 4. ....  
NIP: 19890326 201903 1 011

**Gorontalo, 21 Maret 2022**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Prof. Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP : 19631001 198803 2 002**

### Abstrak

**Ismail Hidayatullah Rahim, 811417168, 2022, Hubungan Asupan Lemak dan Lemak Viseral Dengan Indeks Massa Tubuh di Tempat GYM di Kota Gorontalo. Pembimbing I Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes Dan Pembimbing II Yasir Mokodompis, S.KM., M.Kes.**

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan asupan lemak dan lemak viseral dengan indeks massa tubuh (IMT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan lemak viseral dengan IMT pada anggota gym.

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif, desain cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 87 responden. Analisis data menggunakan Uji Spearman rank.

Hasil penelitian variabel asupan lemak kategori sesuai anjuran sebanyak 8 responden (9,2%) dan lebih dari anjuran sebanyak 79 responden (90,8%). Variabel lemak viseral kategori batas sehat ideal sebanyak 4 responden (4,6%), cukup tinggi 35 responden (40,2%) dan tinggi 48 responden (55,2%). Variabel indeks massa tubuh dengan kategori normal 28 responden (32,2%), gemuk 20 responden (23,0%) dan sangat gemuk 39 responden (44,8%). Analisis bivariat menunjukkan antara asupan lemak dengan indeks massa tubuh pada anggota gym dengan nilai p value  $0,03 < \alpha 0,05$  dan nilai r value 0,31, lemak viseral dengan indeks massa tubuh pada anggota gym dengan nilai p value  $0,03 < \alpha 0,05$  dan nilai r value 0,33.

Simpulan ada hubungan antara asupan lemak dan lemak viseral dengan indeks massa tubuh di tempat gym di kota gorontalo. Diharapkan kepada anggota dapat memperhatikan Indeks massa tubuh, agar bisa hidup sehat dan mendapatkan tubuh yang ideal dan terhindar dari penyakit akibat indeks massa tubuh yang berlebih.

**Kata Kunci :** *Asupan Lemak; Lemak Viseral; IMT*

## ABSTRACT

**Ismail Hidayatullah Rahim, 811417168, 2022, Relationship between Fat Intake and Visceral Fat with Body Mass Index at the Gym in Gorontalo City. Undergraduate Thesis of Department of Public Health, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo, the principal supervisor is Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes, and the co-supervisor is Yasir Mokodompis, SKM., M.Kes.**

Body Mass Index (BMI) is a simple tool or method to monitor the nutritional status of adults, especially those who are related to underweight and overweight. The problem that arises in this study is whether or not there is a relationship between fat intake and visceral fat with body mass index (BMI). This study aims to determine the intake of fat and visceral fat with BMI in gym members.

This study uses quantitative research with a cross-sectional design. The sample amounted to 87 respondents. Data analysis using Spearman rank test.

The results of the study of variable fat intake according to the recommendation category are 8 respondents (9,2%), and more than the recommendation are 79 respondents (90,8%). Variable visceral fat in the category of ideal healthy limits includes 4 respondents (4,6%), fairly high are 35 respondents (40,2%), and high consist of 48 respondents (55,2%). Variable body mass index with normal category are 28 respondents (32,2%), fat are 20 respondents (23,0%) and obesity 39 respondents (44,8%). Bivariate analysis shows the fat intake and body mass index in gym members with p-value of  $0,03 < \alpha 0,05$  and r-value of 0,31, visceral fat and body mass index in gym members with p-value of  $0,03 < \alpha 0,05$  and r-value 0,33.

In conclusion, there is a relationship between fat intake and visceral fat with body mass index at the gym in Gorontalo City. It is expected that members can pay attention to the mass index so that they can have a healthy and ideal body and avoid diseases due to excess body mass index.

**Keywords:** *Fat Intake; Visceral Fat; BMI*

