

## INTISARI

Massa lemak tubuh yang meningkat dapat menimbulkan berbagai penyakit. Hal ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya genetik, usia, jenis kelamin, obat-obatan, waktu tidur, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik. Dilihat dari asupan lemak dan aktivitas fisiknya, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Agung Semarang diduga mempunyai faktor risiko obesitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan asupan lemak dengan massa lemak tubuh pada mahasiswa FK UNISSULA

Penelitian dilakukan menggunakan desain observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 94 Mahasiswa FK UNISSULA angkatan 2018. Pengambilan sampel diperoleh dengan *simple random sampling*. Aktivitas fisik diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire-Sort Form* (IPAQ-SF), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai asupan lemak, dan data massa lemak tubuh diperoleh menggunakan alat Karada scan. Sampel diterima berdasarkan kriteria inklusi seperti usia diantara 18-24 tahun, laki-laki dan perempuan, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi seperti mengonsumsi obat-obatan tertentu, memiliki riwayat penyakit kronis, dan memiliki waktu tidur yang tidak cukup atau lebih dari cukup. Seluruh sampel dimintai kesediannya dengan menandatangani *informed consent*.

Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan massa lemak tubuh  $p = 0,661$  dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan massa lemak tubuh  $p = 0,565$ . Ketidak bermaknaan aktifitas fisik dan asupan lemak dengan massa lemak tubuh dikarenakan ada pengaruh lain dari jenis kelamin, BMI, berat badan dan tinggi badan.

Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dengan massa lemak tubuh dan antara asupan lemak dengan massa lemak tubuh.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Asupan lemak, Massa Lemak Tubuh.