

Hubungan Aktivitas Fisik, IMT dan *Visceral Fat* Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Kramat Jati Tahun 2026

Djati Ndaru Mihs^{1*}, Ratih Agustin Prihatina¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
(Email: djatidaru@gmail.com)

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, gaya hidup dan komposisi tubuh. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat menjadi indikator adanya penumpukan lemak yang berkaitan dengan gangguan metabolik. Usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan *visceral fat* merupakan beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan persen lemak tubuh pada pasien DM tipe 2. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, IMT dan *visceral fat* dengan persen lemak tubuh pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 - 18 Agustus 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 120 pasien DM tipe 2 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner, sedangkan IMT, *visceral fat*, dan persen lemak tubuh diperoleh melalui pengukuran *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,0001$; OR = 16,000), IMT ($p = 0,0001$; OR = 36,400), dan *visceral fat* ($p = 0,0001$; OR = 46,682) dengan persen lemak tubuh, sedangkan usia dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Responden dengan aktivitas fisik kurang, IMT obesitas, dan *visceral fat* lebih memiliki peluang lebih besar untuk memiliki persen lemak tubuh lebih. Disarankan bagi pasien DM tipe 2 untuk meningkatkan aktivitas fisik sesuai kondisi dan melakukan pemantauan status gizi serta komposisi tubuh secara berkala sebagai bagian dari pengelolaan DM tipe 2.

Kata Kunci : Persen Lemak Tubuh, Diabetes Melitus Tipe 2, Aktivitas Fisik, IMT, *Visceral Fat*

The Relationship Between Physical Activity, Body Mass Index (BMI), and Visceral Fat with Body Fat Percentage Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Kramat Jati Public Health Center in 2026

Djati Ndaru Mihs^{1*}, Ratih Agustin Prikhatina¹

*¹Bachelor's Program in Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University
(Email: djatidaru@gmail.com)*

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is one of the non-communicable diseases influenced by various factors, including individual characteristics, lifestyle, and body composition. A high body fat percentage may indicate excessive fat accumulation associated with metabolic disorders. Age, gender, physical activity, Body Mass Index (BMI), and visceral fat are several factors that may be associated with body fat percentage among patients with T2DM. This study aimed to determine the association of age, gender, physical activity, BMI, and visceral fat with body fat percentage among patients with T2DM at Kramat Jati District Public Health Center. This quantitative study employed a cross-sectional approach. The study was conducted from 11 - 18 August 2026, involving 120 patients with T2DM selected using purposive sampling. Data on age, gender, and physical activity were collected through questionnaires, while BMI, visceral fat, and body fat percentage were assessed using anthropometric measurements and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed a significant relationship between physical activity ($p = 0.0001$; OR = 16.000), BMI ($p = 0.0001$; OR = 36.400), and visceral fat ($p = 0.0001$; OR = 46.682) with body fat percentage, whereas age and gender did not show a significant relationship. Respondents with low physical activity, obesity based on BMI, and high visceral fat levels had a greater likelihood of having a high body fat percentage compared with the respective reference groups. Patients with T2DM are recommended to increase physical activity according to their individual conditions and to regularly monitor nutritional status and body composition as part of T2DM management.

Keywords: Body Fat Percentage, Type 2 Diabetes Mellitus, Physical Activity, Body Mass Index, Visceral Fat