

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, DAN
ASUPAN LEMAK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN**

ABSTRAK

Obesitas merupakan penyakit metabolik dengan penyebaran terluas dan menjadi masalah di seluruh dunia. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dapat memicu terjadinya masalah obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode non-invasif untuk mengetahui status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik, asupan energi, dan asupan lemak terhadap IMT mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuh puluh mahasiswa berusia 17-25 tahun diambil menjadi subjek penelitian melalui teknik *consecutive sampling*. Subjek penelitian mengisi kuesioner *Food Record* dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), kemudian diukur tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui nilai IMT. Berdasarkan uji korelasi *Spearman*, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna secara statistik antara tingkat aktivitas fisik terhadap IMT dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik antara asupan energi terhadap IMT dan asupan lemak terhadap IMT dengan nilai $p=0,956$ ($p>0,05$), dan nilai $p=0,753$ ($p>0,05$). Rerata tingkat aktivitas fisik adalah $751,171 \pm 442,143$ METs, rerata asupan energi adalah $2179,473 \pm 523,371$ kcal, rerata persentase asupan lemak adalah $40,785 \pm 7,790$ %, dan rerata IMT adalah $22,384 \pm 2,682$ kg/m². Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap IMT, dan tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan asupan lemak terhadap IMT mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, asupan energi, asupan lemak, Indeks Massa Tubuh (IMT)

**THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ENERGY INTAKE,
FAT INTAKE WITH BODY MASS INDEX (BMI) ON STUDENTS IN
FACULTY OF MEDICINE JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY**

ABSTRACT

Obesity is a metabolic disorder with the widest distribution and it is a big problem in the world. Excessive energy intake that is not balanced with energy expenditure induces obesity problem. Body Mass Index (BMI) is a non invasive method to value nutritional status. This study aims to understand the correlation between physical activity, energy intake, fat intake with Body Mass Index (BMI) on students in Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University. This study is analitic observational study using cross sectional approach. Seventy subjects aged 17-25 years old chosen using consecutive sampling. Subjects fulfill the Food Record Questionnaire and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), then subjects are measured body weight and body height to know the BMI. Using Spearman correlation analysis, there was correlation found between physical activity and BMI with p value $p=0,000$ ($p<0,05$), there were no correlation between energy intake and fat intake with BMI with p value $p=0,956$ ($p<0,05$) and $p=0,753$ ($p<0,05$). Mean of physical activity's subjects was $751,171\pm442,143$ METs, energy intake was $2179,473\pm523,371$ kcal, fat intake was $40,785\pm7,790\%$, and BMI was $22,384\pm2,682$ kg/m². This study concludes there was correlation found between physical activity and BMI, but there were no correlation between energy intake and fat intake with BMI on students in Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University.

Keywords: Physical Activity, Energy Intake, Fat Intake, Body Mass Index (BMI)