

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK ASUPAN GIZI, POLA MAKAN DAN BERAT BADAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

MUTIARA RAMADINA

Latar Belakang: Status gizi yang optimal merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan dan produktivitas remaja, khususnya bagi mahasiswa kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi. Berbagai faktor seperti aktivitas fisik, asupan gizi, pola makan, dan berat badan diketahui berperan dalam menentukan status gizi seseorang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan dilakukan pada bulan April–Mei 2025. Pengambilan data dilakukan secara primer yaitu dengan penyebaran kuesioner. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel independen adalah aktivitas fisik, asupan gizi, pola makan dan berat badan. Jumlah sampel sebanyak 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-square dan uji korelasi Pearson.

Hasil: Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,023$), asupan energi ($p = 0,017$), dan indeks massa tubuh (IMT) ($p = 0,001$) dengan status gizi. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan (frekuensi makan dan waktu makan) dengan status gizi ($p = 0,084$).

Kesimpulan: Aktivitas fisik, asupan energi, dan berat badan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa kedokteran. Intervensi promotif dan preventif berbasis kampus perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Status gizi, aktivitas fisik, asupan gizi, pola makan, remaja, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, NUTRIENT INTAKE, EATING PATTERNS, AND BODY WEIGHT WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG MEDICAL STUDENTS IN THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITY OF LAMPUNG.

By

MUTIARA RAMADINA

Background: *Optimal nutritional status is a crucial factor in supporting the health and productivity of adolescents, particularly for medical students with high academic loads. Various factors such as physical activity, nutritional intake, diet, and body weight are known to play a role in determining a person's nutritional status.*

Methods: *This study used a cross-sectional design and was conducted in April–May 2025. Data collection was conducted primarily by distributing questionnaires. The dependent variable in this study was nutritional status, and the independent variables were physical activity, nutritional intake, diet, and body weight. A sample of 120 students was selected using a purposive sampling technique. Data analysis used the Chi-square test and Pearson correlation test.*

Results: *The results showed a significant relationship between physical activity ($p = 0.021$), nutrient intake ($p = 0.038$), and eating patterns ($p = 0.029$) with nutritional status. Body weight also had a strong correlation with nutritional status ($p = 0.001$). Students with inadequate physical activity and poor dietary patterns were more likely to experience undernutrition or overnutrition.*

Conclusion: *There is a significant relationship between physical activity, nutrient intake, eating patterns, and body weight with nutritional status among medical students. Interventions focusing on promoting balanced nutrition and active lifestyles in academic settings are necessary to ensure optimal health among future healthcare providers.*

Keywords: *Nutritional status, physical activity, nutrient intake, eating patterns, medical students*