

ABSTRAK

KORELASI AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PASUNDAN TAHUN 2020 - 2023

Latar Belakang : Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan yang dapat menimbulkan peningkatan atau pengeluaran energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) seseorang berkaitan dengan keseimbangan energi. Asupan energi yang lebih besar dari aktivitas fisik akan mempengaruhi tingkat IMT seseorang menjadi lebih berat.

Metode : Penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan studi potong lintang menggunakan teknik sampel acak dan responden berjumlah 92 mahasiswa. Data diambil menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi badan serta berat badan. Uji *Spearman's Rho* digunakan untuk analisis data.

Hasil : Didapatkan hasil responden yang melakukan aktivitas fisik dalam 1 minggu dengan satuan rentang waktu menit, mayoritas responden beraktivitas fisik pada kategori sedang sebanyak 56 responden (60,9%) dari 92 responden. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan nilai p -value adalah 0,017 ($p < 0,05$).

Simpulan : Terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan tahun 2020 – 2023

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, IMT, Mahasiswa

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH BODY MASS INDEX OF STUDENTS FROM THE FACULTY OF MEDICINE PASUNDAN UNIVERSITY IN 2020 - 2023

Background: Physical activity is any activity that can increase or expend energy. Physical activity is divided into three categories based on the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the first is low, moderate, and high. Physical activity can affect a person's body mass index (BMI) related to energy balance. Energy intake that is greater than physical activity will affect a person's BMI level to become heavier.

Method: This study is a descriptive analytical study with a cross-sectional study using a random sampling technique and 92 students as respondents. Data were taken using a questionnaire and measurements of height and weight. The Spearman's Rho test was used for data analysis.

Results: The results of respondents who did physical activity in 1 week with a time span of minutes, the majority of respondents were physically active in the moderate category as many as 56 respondents (60.9%) out of 92 respondents. The results of the spearman correlation test showed a p-value of 0.017 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a correlation between physical activity and BMI in students of the Faculty of Medicine, Pasundan University in 2020 - 2023

Keywords: Physical Activity, BMI, Students