

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA DI KAMPUS IIK STRADA INDONESIA KOTA KEDIRI

Ana Solikah¹, Nurwijayanti²

Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia Kediri

anasolikah635@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia, masalah gizi yang sedang dihadapi adalah masalah gizi kurang namun mulai bermunculan masalah gizi lebih secara bersamaan (double burden). Umumnya kelompok usia remaja membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam, aktivitas fisik ringan seperti duduk atau berbaring, berbicara, membaca, bermain game serta menonton tv lebih beresiko menimbulkan penyakit jantung dan juga pembuluh darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia Kota Kediri. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas fakar semester 7 jurusan kesehatan masyarakat, farmasi dan administrasi rumah sakit. Besar sampel yaitu 42 responden. Hasil dari penelitian terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK STRADA Indonesia Kota Kediri yang dimana hasil analisis uji chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0,002. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK STRADA Indonesia Kota Kediri yang dimana hasil analisis uji chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0,757.). Bagi responden yang status gizinya kurang disarankan meningkatkan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan dan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuannya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti jalan cepat atau jogging dapat mengurangi penimbunan lemak sehingga mengurangi resiko seseorang dari kondisi overweight. Mahasiswa yang pola makannya kurang dan berstatus gizi kurus, sesuai dengan hasil kuesioner yang ada bahwa hal tersebut dikarenakan responden dalam sehari asupan makannya kurang sebab kebiasaan makannya kurang bervariasi jenisnya. Selain itu, mahasiswa dalam hal makan mereka terlalu memilih-milih sehingga tidak terkontrol apa saja yang mereka makan.

Kata kunci : aktivitas fisik, pola makan, mahasiswa dan status gizi.

