

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN GANESHA**

**Oleh:**

**Putu Ayu Kiranadewi Nugraha, NIM 2118011047**

**ABSTRAK**

Hasil riset kesehatan dasar tahun 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi sejumlah penyakit tidak menular dibandingkan dengan riset kesehatan dasar tahun 2018. Peningkatan risiko terjadinya sindrom metabolik erat kaitannya dengan pola hidup yang tidak sehat atau disebut juga dengan *sedentary lifestyle*, rendahnya tingkat aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran meningkatkan risiko terjadinya sindrom metabolik karena berpengaruh pada IMT. Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan populasi pada penelitian ini adalah 361 mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan besar sampel adalah 79 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* untuk mengukur aktivitas fisik dan *ONE MED Health Care* tipe OD 205 *Weighing Scale* untuk mengukur berat badan dan tinggi badan mahasiswa. Data yang didapatkan diuji menggunakan uji analisis *Rank Spearman*. Hasil dari penelitian ini adalah data aktivitas fisik menunjukkan terdapat 50 responden (63,3%) beraktivitas rendah, diikuti dengan 20 responden (25,3%) beraktivitas tinggi, dan sebanyak 9 responden (11,4%) beraktivitas sedang. Data IMT menunjukkan terdapat 29 responden (36,7%) kategori obesitas, 24 responden (30,4%) memiliki berkategori normal, 22 responden (27,8%) berkategori *overweight*, dan sebanyak 4 responden (5,1%) berkategori *wasting*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha (nilai  $p = 0,001$ ). Nilai koefisien korelasi adalah 0,778 dengan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin rendah indeks massa tubuh seseorang dan sebaliknya.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa Kedokteran.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY  
MASS INDEX IN MEDICAL STUDENTS OF PENDIDIKAN  
GANESHA UNIVERSITY**

**By**

**Putu Ayu Kiranadewi Nugraha, NIM 2118011047**

**Departement of Medicine**

**ABSTRACT**

The 2023 Basic Health Research results showed an increase in the prevalence of several non-communicable diseases compared to the 2018 Basic Health Research. The increased risk of metabolic syndrome is closely linked to an unhealthy lifestyle, also known as a sedentary lifestyle, low levels of physical activity, and unhealthy eating patterns. Low physical activity levels among medical students increase the risk of metabolic syndrome, as it affects their Body Mass Index (BMI). This study is a cross-sectional research design with a population of 361 medical students from the Medical Program at Ganesha University of Education. The sample was selected using simple random sampling with a sample size of 79 participants. The research instruments used were the Global Physical Activity Questionnaire to measure physical activity levels and the ONE MED Health Care type OD 205 Weighing Scale to measure the weight and height of students. The data obtained were analysed using the Spearman Rank correlation test. The results of this study showed that 50 respondents (63.3%) had low physical activity levels, followed by 20 respondents (25.3%) with high activity levels, and 9 respondents (11.4%) with moderate activity levels. Regarding BMI, 29 respondents (36.7%) were categorised as obese, 24 respondents (30.4%) as normal, 22 respondents (27.8%) as overweight, and 4 respondents (5.1%) as underweight. Bivariate analysis indicated a statistically significant relationship between physical activity and BMI among the medical students of Ganesha University of Education ( $p$ -value = 0.001). The correlation coefficient was 0.778 with a negative relationship direction, meaning that the higher the level of physical activity, the lower the BMI, and vice versa.

**Keywords:** Physical Activity, Body Mass Index, Medical Students.