

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN PERUBAHAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA SEMESTER 2 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES WIJAYA HUSADA BOGOR

Rosalina

Program studi DIII Keperawatan
STIKes Wijaya Husada Bogor

Abstrak: Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seorang individu. IMT merupakan metode yang murah dan mudah dalam mengukur status gizi namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa semester 2 program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran unsrat manado. **Sampel** pada penelitian ini yaitu berjumlah 72 responden. **Desain penelitian** yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan pendekatan *Cross sectional* dan data dikumpulkan dari responden menggunakan kuesioner. **Hasil Penelitian** berdasarkan *pearson Chi-Square* terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan perubahan indeks massa tubuh dimana nilai $\alpha=0,008$ dan untuk pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh tidak terdapat hubungan dimana nilai $\alpha=0,106$. **Kesimpulan** dari penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa semester 2 S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor, sedangkan untuk hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh mahasiswa semester 2 S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor tidak terdapat hubungan. **Saran** untuk mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sedikit ditingkatkan untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Indeks Massa Tubuh.

Abstract: Body Mass Index (BMI) is a simple method used to assess the nutritional status of an individual. BMI is an inexpensive and simple method for measuring the nutritional status but can not measure body fat directly. **The purpose** this study to determine the relationship of physical activity and diet with changes in body mass index (BMI) in the second semester students study program of nursing science STIKes Wijaya Husada. **The samples** in this study is numbered 72 respondents. **The design study** used is descriptive analytic research using cross sectional design approach and the data collected from respondents using questionnaires. **The research results** based *pearson Chi-Square* there is a significant relationship between physical activity with changes in body mass index in which the value of $\alpha = 0.008$ and for a diet with a body mass index changes there is no relationship in which the value of $\alpha = 0.106$. **The conclusions** This research shows that physical activity There is a relationship with a body mass index Nursing science second semester students STIKes Wijaya Husada Bogor, whereas for relations diet with a body mass index of second semester students Nursing science STIKes Wijaya Husada Bogor there was no correlation. **The recommendation** for students Nursing science STIKes Wijaya Husada Bogor order to perform physical activity intensity is slightly increased to prevent the occurrence of overweight.

Keywords: Physical Activity, Diet, Body Mass Index.