



Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

M Robby Alkaririn¹, Arif Sabta Aji^{2✉}, Effatul Afifah³

¹Departemen Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

^{2,3} Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Februari
2022

Disetujui: 27 Maret
2022

Di Publikasi: 31 Maret
2022

Kata Kunci:

Aktifitas fisik;
mahasiswa; status gizi

Abstrak

Aktivitas fisik rendah atah gaya hidup kurang berolahraga, dan asupan makan yang tidak seimbang memberikan risiko untuk memiliki kenaikan berat badan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status aktifitas fisik dengan status gizi di mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta. Jenis penelitian menggunakan desain penelitian potong lintang. Jumlah responden 124 mahasiswa dan pengumpulan data dilakukan pada November-Desember 2020. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang digunakan untuk melihat tingkat aktivitas fisik. Analisis data menggunakan analisis bivariat Chi-Square. Dari 124 mahasiswa yang dijadikan subyek penelitian, secara merata mahasiswa melakukan aktifitas fisik dengan kategori tinggi (23,4%), sedang (44,4%), dan rendah (32,3%). Aktifitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa ($p=0.001$) dimana semakin rendah status aktifitas fisik memiliki risiko status gizi yang berlebih. Ada hubungan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta. Mahasiswa direkomendasikan untuk senantiasa melakukan aktifitas fisik dan menerapkan gizi seimbang.

Article Info

Keywords:

Physical activity;
students; nutritional
status

Abstract

Low physical activity or a sedentary lifestyle, combined with an unbalanced diet, creates a risk of gaining weight. The main objective of this study was to determine the relationship between physical activity and nutritional status in Alma Ata University Yogyakarta students. A cross-sectional research design was created. The total number of subjects is 124 students who was recruited from November to December 2020. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaire was used to determine the level of physical activity status. for data analysis, which included Chi-Square test. Students identified as high (23.4 %), moderate (44.4 %), and low (32.3 %) levels of physical activity status. Physical activity has a significant relationship with students' nutritional status ($p=0.001$) which was a lower physical activity status could increase the risk of the subject having higher BMI. There is an association between students' physical activity and nutritional status at Alma Ata University in Yogyakarta. Students are recommended to take part in physical activity and carry out the balanced nutrition concept.

© 2022 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta

Email: sabtaaji@almaata.ac.id

Pendahuluan

Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup yang optimal serta kualitas sumber daya manusia yang digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia harapan hidup, dan tingkat pendidikan. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting karena selain menjadi resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan belajar. Diet tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Depkes RI, 2011).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 didapatkan angka bahwa 5,0% remaja usia diatas 18 tahun dengan status gizi kurus, selain itu juga terdapat 14,6% remaja usia diatas 18 tahun dengan kondisi gemuk, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 25,8% pada remaja diatas 18 tahun (Depkes RI, 2018). Pulau Jawa khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu pulau dan provinsi yang memiliki angka prevalensi obesitas dan overweight diatas angka prevalensi nasional yaitu 15,4% (Kemenkes RI, 2018). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja yang harus diperbaiki.

Status gizi dapat memberikan gambaran status kesehatan seseorang sebagai dampak dari asupan makan yang dapat dilihat melalui massa tubuhnya. Status gizi baik pada mahasiswa dapat mendukung kualitas belajar. Hal tersebut sesuai dengan Penelitian yang dilakukan Prayogi yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi baik sebagian besar memiliki IPK baik pula (Setiawan, 2019). Hasil penelitian lain juga dilakukan El-Aziz di Technical Institute of Nursing and college of Nursing at Assiut City, Egypt dan Nugrayanti di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mempunyai pola makan buruk yang berkaitan dengan stres akibat stres belajar (Aziz, 2014) dan masih adanya Mahasiswa Keperawatan yang mempunyai status gizi dalam kategori tidak normal yaitu 32,7% dari 50 responden yang diteliti (Nugrayanti, 2017).

Supriasa menyatakan bahwa status kesehatan yang berhubungan dengan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis pekerjaan dilihat dari beratnya aktivitas fisik selama bekerja, perilaku hidup yang instan, asupan makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi outcome kesehatan dan aktivitas fisik yang dilakukan (Dewa, 2013). Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang

meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal yang dapat mempengaruhi keadaan atau status gizi seseorang. Saat memasuki fase pertumbuhan yang cepat secara fisik, mahasiswa umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan usia lainnya (Irianto, 2014). Aktivitas fisik yang dimaksud meliputi kegiatan terkait olahraga, perilaku menetap, dan kegiatan yang membutuhkan pergerakan tubuh dari satu area ke area lain dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mempengaruhi komposisi tubuh dan menentukan kondisi status gizinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Serly menunjukkan bahwa tingkat aktivitas berhubungan dengan status gizi yang dimiliki mahasiswa yang dimana responden yang memiliki status gizi normal sebagian besar memiliki aktifitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa di tentukan oleh intensitas aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa (Vicennia, 2015).

Aktivitas fisik yang lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa berupa aktivitas fisik terkait perkuliahan yang padat sehingga mahasiswa cenderung jarang memiliki waktu khusus untuk melakukan aktivitas fisik berupa olahraga karena sudah merasa lelah dengan kegiatan dikampus. Kemajuan teknologi dan globalisasi juga mempengaruhi perubahan aktivitas fisik pada mahasiswa (Almatsier, 2011). Mustelin (2009) mengatakan bahwa orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik (kurang aktif) dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk (Mustelin, 2009).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi aktivitas fisik kurang aktif usia ≥ 10 tahun secara nasional yaitu 26,1%, sedangkan prevalensi aktivitas fisik kurang aktif usia ≥ 10 tahun. Provinsi DI Yogyakarta berada di atas angka nasional 72,5% (2). Dari ke 5 Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta prevalensi aktivitas fisik kurang aktif usia ≥ 10 tahun tertinggi di Kota Yogyakarta yaitu 80,6% (Kemenkes RI, 2018). Penelitian Sorongan menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT/U), dimana seluruh responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dan status gizi sebagian besar mengalami obesitas (Sorongan, 2012). Manfaat lain yang didapatkan dalam melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga adalah dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah yang dapat menunjang kesehatan sehingga dapat bekerja secara optimal seperti yang dijelaskan dalam penelitian Yulinda (2017) dan penelitian dari Afifah (2016) bahwa kurangnya aktifitas fisik akan membuat lebih banyak darah yang dibutuhkan yang menyebabkan tubuh memiliki volume darah berlebih untuk memasok oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh sehingga volume darah yang beredar akan meningkat pada dinding arteri yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan studi data yang dilakukan di Prodi Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta didapatkan jumlah mahasiswa keperawatan semester angkatan 2017 dan 2018 berjumlah 124 mahasiswa. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa keperawatan semester VI yang sedang melakukan kegiatan perkuliahan dengan hasil bahwa 4 mahasiswa menyatakan jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan memiliki IMT rata-rata 24,88. Sedangkan 1 mahasiswa lainnya memiliki IMT dalam kategori normal dan sering melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, jogging dan lainnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Arantika (2014) yang menunjukkan bahwa masih adanya Mahasiswa yang kurang melakukan aktifitas fisik karna adanya kesibukan di kampus seperti kegiatan UKM.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2017 dan 2018, yaitu berjumlah 124 orang. Metode pengambilan sampel dengan teknik total sampling random sampling tau seluruh mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Alat ukur variabel aktifitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), dan variabel status gizi menggunakan timbangan dan microtoise. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat chi square.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden Penelitian

Data karakteristik responden penelitian dapat disajikan seperti Tabel 1 di bawah. Pada Tabel 1 diketahui bahwa dilihat dari usia, mayoritas usia responden antara 21-23 tahun (62,1%), dan selebihnya adalah 18-20 tahun (37,9%). Dilihat dari jenis kelamin, responden wanita (85,5%) lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (14,5%). Dilihat dari asal daerah responden sebagian besar berasal dari Jawa (59,7%), dan luar.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	N	%
Usia		
18-20 tahun	47	37,9
21-23 tahun	77	62,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	14,5
Wanita	106	85,5
Asal Daerah		
Jawa	74	59,7
Luar Jawa	50	40,3
Domisili		
Pedesaan	91	73,4
Perkotaan	33	26,6

Karakteristik	N	%
Tempat Tinggal		
Asrama	9	7,3
Indekos	50	40,3
Rumah Sendiri (Bersama Keluarga)	65	52,4
Riwayat Keturunan		
Ya	97	78,2
Tidak	27	21,8

Jawa sebanyak 40,3%. Dilihat dari domisili responden sebagian besar berdomisili di pedesaan (73,4%), sedangkan perkotaan sebanyak 26,6%. Mayoritas responden bertempat tinggal di rumah sendiri (bersama keluarga) (52,4%), dan selebihnya adalah indekos (40,3%), dan asrama (7,3%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat keturunan penyakit kronis dari orang tuanya (78,2%), dan selebihnya sebanyak 21,8% menyatakan memiliki riwayat keturunan penyakit kronis dari orang tuanya.

2. Aktivitas Fisik Responden

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data aktivitas fisik seperti disajikan pada Tabel 2 di bawah. Pada Tabel 2 diketahui bahwa dari 124 responden, kategori aktivitas fisik responden sebagian besar adalah melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 44,4%, dan selebihnya melakukan aktivitas fisik dengan kategori kuat sebanyak 23,4%, dan rendah sebanyak 32,3%.

Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik Responden

Status Aktifitas Fisik	N	%
Tinggi	29	23,4
Sedang	55	44,4
Rendah	40	32,2

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang disajikan pada Tabel 2 diketahui bahwa dari 124 responden, kategori aktivitas fisik responden sebagian besar adalah melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 44,4%, dan selebihnya melakukan aktivitas fisik dengan kategori kuat sebanyak 23,4%, dan rendah sebanyak 32,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini umumnya melakukan aktifitas fisik dalam kategori sedang dalam sehari-hari. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vicennia (2015), Wahyuningsih (2019), dan Ali (2017), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan responden umumnya dalam kategori sedang.

Bagi mahasiswa keperawatan yang kurang melakukan aktifitas fisik, bisa disebabkan karena meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk

berolahraga secara teratur (Marmi, 2013). Kesibukan tersebut bisa dikarenakan mengikuti kegiatan osis, UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa), seminar atau kegiatan lain di kampus yang cukup padat, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen atau kampus, atau karena kurangnya kesadaran untuk berolahraga demi menjaga kesehatan.

Perlu disadari bahwa rendahnya aktivitas fisik bagi remaja akan mempengaruhi kualitas hidup, bahkan dapat berdampak bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Latihan fisik dilakukan untuk mengurangi gaya hidup sedentari dan meningkatkan penggunaan energi untuk mengeluarkan kalori, meningkatkan massa muskuler, dan membantu mengontrol berat badan (Irianto, 2014). Bagi mahasiswa keperawatan pada populasi penelitian ini memiliki jumlah populasi mayoritas sebanyak 85% perempuan menjadi penting karena dapat mempengaruhi status gizi pra-konsepsi sebelum mereka memulai untuk berkeluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aji dkk (2019) menyebutkan bahwa status gizi ibu sebelum hamil memiliki hubungan dengan luaran kehamilan terkait dengan antropometri bayi baru lahir.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan meningkatnya pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) (Michael et.al, 2013). Menurut Bauer, aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penggunaan energi (Kathleen & Doreen, 2012). Ketika melakukan aktivitas fisik yang tinggi maka kalori tubuh yang hilang (terbakar) juga banyak, begitu sebaliknya. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal (Cahyono dan Suharjo, 2008). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vicennia (2015), Wahyuningsih (2019), dan Ali (2017). Perilaku aktivitas fisik rendah berpengaruh pada menurunnya elastisitas pembuluh darah dan sistem jantung. Hal inilah yang menjadikan tekanan darah meningkat (Kartika dkk, 2016).

3. Status Gizi Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi responden seperti disajikan pada Tabel 3 di bawah. Pada Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dengan kategori normal (49,2%), dan selebihnya memiliki status gizi dengan kategori kurus (21%, obesitas (16,1%), dan *overweight* (13,7%).

Tabel 3. Kategori Status Gizi Responden

Kategori	N	%
Kurus	26	21,0
Normal	61	49,2
Obesitas	20	16,1

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang disajikan pada Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini memiliki status gizi dengan kategori normal (49,2%), dan selebihnya memiliki status gizi dengan kategori kurus (21%), obesitas (16,1%), dan *overweight* (13,7%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini memiliki postur tubuh yang cukup ideal dengan status gizi yang cukup baik. Hal ini bisa saja dikarenakan, pola makannya cukup teratur dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Hal ini dikarenakan makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa lebih mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Selain itu, status gizi yang normal juga dapat dipengaruhi oleh kesehatan seseorang. Hal ni karena penyakit atau kelainan tubuh dapat berpengaruh terhadap jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekuarangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik (Marmi, 2013).

Call dan Levinson dalam Dewa (2013), menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu: konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi. Kedua faktor itu adalah penyebab langsung, sedangkan penyebab tidak langsung adalah kandungan zat gizi dalam bahan makanan, ada tidaknya program pemberian makanan di luar keluarga, daya beli masyarakat, kebiasaan makanan (termasuk sarapan, makan siang dan makan malam), pemeliharaan kesehatan, serta lingkungan fisik dan sosial. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vicennia (2015), Wahyuningsih (2019), dan Ali (2017) yang menyatakan bahwa ststus gizi responden dipengaruhi oleh asupan gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan.

4. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan bantuan analisis diperoleh hasil seperti disajikan pada Tabel 4 di bawah. Pada Tabel

4 terlihat bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi diperoleh angka signifikansi < 0.05, hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi aktifitas fisik menyebabkan semakin baik status gizinya. Sebaliknya, semakin rendah aktifitas fisik menyebabkan semakin rendah status gizinya. Pada responden dengan aktivitas fisik berat (kuat), status gizinya kurus sebanyak 10 responden (8.1%). Responden dengan aktivitas fisik sedang, status gizinya normal sebanyak 33 responden (12.9%). Responden dengan aktivitas fisik rendah, status gizinya obesitas sebanyak 12 responden (9.7%) dan status gizinya overweight sebanyak 13 responden (10.5%).

Tabel 4. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	IMT									
	Kurus		Normal		Obesitas		Overweight		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Berat	10	8.1%	16	12.9%	3	2.4%	0	0%	29	23.4%
Sedang	13	10.5%	33	26.6%	5	4.0%	4	3.2%	55	44.4%
Rendah	3	2.4%	12	9.7%	12	9.7%	13	10.5%	40	32.2%

Berdasarkan analisis data penelitian dengan *Chi-Square* seperti yang disajikan pada Tabel 4 diketahui bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi diperoleh angka signifikansi < 0,05, hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi aktifitas fisik menyebabkan semakin baik status gizinya. Sebaliknya, semakin rendah aktifitas fisik menyebabkan semakin rendah status gizinya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 124 responden, sebagian besar melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 44,4%, dan selebihnya melakukan aktivitas fisik dengan kategori kuat sebanyak 23,4%, dan rendah sebanyak 32,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini umumnya melakukan aktifitas fisik dalam kategori sedang dalam sehari-hari. Sedangkan dilihat dari status gizi, sebagian besar mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini memiliki status gizi dengan kategori normal (49,2%), dan selebihnya memiliki status gizi dengan kategori kurus (21%), obesitas (16,1%), dan *overweight* (13,7%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa keperawatan yang dijadikan responden penelitian ini memiliki postur tubuh yang cukup ideal dengan status gizi yang cukup baik. Hal ini bisa saja dikarenakan, pola makannya cukup teratur dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Ali (2017), Wahyuningsih (16), dan Vicennia (2015) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi seseorang. Menurut WHO, aktivitas yang rendah akan menurunkan elastisitas sistem jantung dan pembuluh darah. Sebaliknya, aktivitas yang tinggi akan

meningkatkan elastisitas sistem jantung dan pembuluh darah. Setelah beraktivitas fisik, tekanan darah arteri akan meningkat (Kartika dkk, 2016).

Aktifitas fisik dianggap berpengaruh terhadap status gizi seseorang, karena aktivitas fisik memiliki manfaat yang menguntungkan bagi otot skeletal, kardiovaskuler, pernapasan dan sistem endokrin. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko berkembangnya banyak penyebab utama penyakit dan kematian. Gibney, aktivitas fisik membantu mempertahankan keseimbangan energi dengan demikian mencegah obesitas (Michael et.all, 2013). Latihan fisik sebaiknya dilakukan secara tertatur, selama 30-60 menit per hari (8). Menurut Nurmalina, aktivitas fisik atau olahraga dilakukan minimal 30 menit untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan (Rina, 2011).

Penutup

Aktifitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi seseorang. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko berkembangnya banyak penyebab utama penyakit dan kematian serta membantu mempertahankan keseimbangan energi dan mencegah obesitas. Oleh karena itu, untuk menjaga berat badan atau status gizi secara ideal, maka seseorang yang tergolong gemuk dan obesitas disarankan melakukan aktivitas fisik sedang seperti berlari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda, bermain musik dan mengangkat barbel, maupun melakukan aktivitas beras seperti berlari, bermain sepak bola, senam aerobik, bela diri dan fitness.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan banyak terima kasih untuk semua responden yang sudah bersedia untuk membantu dalam mengikuti prosedur penelitian.

Daftar Pustaka

Afifah, E., 2016, Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Serta Hubungannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan, *J Gizi Dan Diet Indonesia*, 2016; 4(3).

Aji, A.S., Yusrawati, Safarina, G., dan Malik, NIL, 2010, Pre-Pregnancy Maternal Nutritional Status and Physical Activity Levels During Pregnancy Associated with Birth Size Outcomes in Minangkabau Women, Indonesia. *Curr Dev Nutr.* 2020; 4(2):931–931.

Ali, L., 2017, Assessing Walking Steps and its Relationship with Nutritional Status Among

- Adults in Kuala Terengganu, *Malaysian Appl Biol.*, 2017; 46(3):113–21.
- Almatsier, S., 2011, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arantika, P.M., 2014, Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS. Indonesia, *J Nurs Midwifery*, 2014; 2(2).
- Aziz, EL. A., 2014, Relationship between Stress and Eating Habits among Nursing Students in Assiut. *Med J Cairo Univ.*, 2014; 82(2).
- Cahyono, J. B. dan Suharjo, B., 2008, *Gaya Hidup dan Penyakit Modern.*, Kanisius, Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan R.I., 2011, Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi, Dekkes R.I, Jakarta.
- Departemen Kesehatan R.I., 2018, Hasil Utama Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan R.I, Jakarta.
- Dewa, S.N., 2013, *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta.
- Irianto, K., 2014, *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition In Reproductive Health)*, Alfabeta, Bandung.
- Kartika, L.A., Afifah, E., dan Suryani, I., 2016, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik serta Hubungannya dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan, *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, Vol. 4, No. 3, September 2016: 139-146.
- Kathleen, B.D. & Doreen, L.S.C.A, 2012, *Nutrition Counseling and Education Skill Development*, Wadsworth Canada.
- Kemenkes R.I., 2018, Riset Kesehatan Dasar 2018, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Marmi, 2013, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Michael, G.J, Barrie, M.M., Kearney, M. & John AL., 2013, *Gizi Kesehatan Masyarakat (Public Health Nutrition)*, EGC, Jakarta.
- Mustelin, L., Silventoinen, K., Pietilainen, K., Rissanen, A., Kaprio J., 2009, Physical Activity Reduces the Influence of Genetic Effects on BMI and Waist Circumference: a Study in Young Adult Twins. *Int J Obes.*, 2009.
- Notoatmodjo, S., 2012, *Metode Penelitian Kesehatan*, Renika Cipta, Jakarta.
- Nugrayanti, W., 2017, Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta, *Skripsi*, Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Setiawan, P., 2019, Hubungan Status Gizi, Status Psikososial dan Satus Domisili Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, *J Medula*. 2019; 9(1).
- Sorongan, C.I., 2012, Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado, *Naskah Publikasi*, Universitas Sam Ratulangi, Manado.
- Vicennia, S., 2015, Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014, *J FK*, 2015; 2(2).
- Wahyuningsih, R., 2019, Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram, *Action Aceh Nutr J*, 2019; 4(2).
- Yulinda, 2017, Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Putri. Indonesia, *J Nurs Midwifery*, 2017; 5(1).