

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 FK UMI

Adibah Afriastini Wenni¹, Hermiaty Nasaruddin², Lilian Triana Limoa³, Armanto Makmun⁴, Hasliyawati Hasan⁵

¹ Program Studi Profesi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

^{2,4} Departemen IKM-IKK, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

³ Departemen Ilmu Penyakit Syaraf RSUD Haji Makassar

⁵ Departemen Ilmu Penyakit Dalam RSUD Sayang Rakyat

Email Penulis Korespondensi (^K): hermiaty.nasaruddin@umi.ac.id

adibahafriastini@yahoo.com¹, hermiaty.nasaruddin@umi.ac.id², liliantriana@yahoo.com³,

armanto.makmun@umi.ac.id⁴, hasliyawati.hasan@umi.ac.id⁵

(082226545518)

ABSTRAK

Saat ini gaya hidup dan perilaku yang membahayakan terjadi di masyarakat kita, salah satunya yaitu *sedentary lifestyle* atau perilaku menetap yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang misalnya pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa saat ini sangat bergantung dengan teknologi yang ada, segala hal dapat menjadi mudah tanpa perlu banyak bergerak. Untuk mengetahui Hubungan antara aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada Mahasiswa Program Profesi Dokter angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keilmuan gizi masyarakat dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Profesi Dokter angkatan 2017 di FK UMI. Total jumlah aktivitas fisik pada semua responden penelitian adalah 12 responden (12,2%) untuk status gizi *underweight*, 51 responden (52,0) untuk status gizi normal, 16 responden (16,3) untuk status gizi *overweight*, 10 responden (10,2) untuk status gizi obesitas 1, 9 responden (9,1) untuk status gizi obesitas 2. Total jumlah *sedentary lifestyle* pada semua responden penelitian ini adalah 12 responden (12,2%) untuk status gizi *underweight*, 51 responden (52,0%) untuk status gizi normal, 16 responden (16,3%) untuk status gizi *overweight*, 10 responden (10,2%) untuk status gizi obesitas 1, 9 responden (9,1%) untuk status gizi obesitas 2. Terdapat 98 orang mahasiswa program profesi dokter FK UMI 2017 yang ikut serta dalam penelitian ini. Mayoritas mahasiswa program profesi dokter FK UMI 2017 memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan *sedentary lifestyle* sedang. Tidak terdapat hubungan pada aktivitas fisik dan status gizi, juga tingkat *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada penelitian ini.

Kata kunci: Aktivitas fisik; *sedentary lifestyle*; mahasiswa

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 852242150099

Article history:

Received 13 Juni 2023

Received in revised form 13 Juni 2023

Accepted 26 Juni 2023

Available online 01 Juli 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Nowadays, many detrimental lifestyles and behaviors exist in our society, one of which is a sedentary lifestyle or sedentary behavior, which is characterized by an individual's lack of physical activity, such as among students. Today's pupils rely highly on existing technology; everything can be accomplished with minimal movement. to determine the relationship between physical activity and sedentary lifestyle and nutritional status in the Medical Professional Program Class of 2017 at the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia. This research falls within the realm of community nutrition science and employs a cross-sectional study design. Students enrolled in the 2017 medical professional program at the Faculty of Medicine of the Indonesian Muslim University comprised the population of this study. The total amount of physical activity in all research respondents was 12 respondents (12.2%) for underweight nutritional status, 51 respondents (52.0) for normal nutritional status, 16 respondents (16.3) for overweight nutritional status, and 10 respondents (10.2) for obese nutritional status reported total physical activity. 1, 9 respondents (9.1) were evaluated for obesity nutritional status. 12 respondents (12.2%) for underweight nutritional status, 51 respondents (52.0%) for normal nutritional status, 16 respondents (16.3%) for overweight nutritional status, and 10 respondents (10.2%) for obesity nutritional status had sedentary lifestyles in this study. 1 out of 9 respondents (9.0%) was obese. 2. 98 candidates from the Medical Faculty Medical Professional Program Class of 2017 participated in this study. The majority of 2017 FK UMI medical profession program students led moderately active and sedentary lives. In this study, there was no correlation between physical activity and nutritional status, nor between a sedentary lifestyle and nutritional status.

Keywords: Physical activity; sedentary lifestyle; students

PENDAHULUAN

Saat ini gaya hidup dan perilaku yang membahayakan banyak terjadi di masyarakat kita, salah satunya yaitu *sedentary lifestyle* atau perilaku menetap yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang misalnya pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa saat ini sangat bergantung dengan teknologi yang ada, segala hal dapat menjadi mudah tanpa perlu banyak bergerak.

Transisi belajar dari sekolah ke universitas biasanya dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* sebagai akibat dari perubahan gaya hidup serta faktor psikososial. Mempertimbangkan peningkatan tingkat *sedentary lifestyle* dan hubungannya dengan aktivitas fisik pada mahasiswa, serta masalah terkait, tampaknya penting untuk menyelidiki apakah ada hubungan yang dapat ditemukan antara aktivitas fisik dan gaya hidup mahasiswa.² Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada mahasiswa.² Peningkatan kejadian obesitas seiring dengan perubahan besar dari lingkungan hidup kita, termasuk pola makan yang tidak sehat, gaya hidup menetap, dan aktivitas fisik.³

Kondisi gizi seseorang dapat berubah seiring dengan meningkatnya prevalensi gaya hidup yang tidak aktif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti bahwa mahasiswa Program Profesi Dokter angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia menunjukkan aktivitas fisik yang rendah, gaya hidup sedentari yang tinggi, dan perubahan status gizi yang signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian cross-sectional dan berada di bawah lingkup ilmu gizi masyarakat. Peserta adalah mahasiswa S1 yang terdaftar pada program profesi kedokteran Fakultas Kedokteran tahun 2017 di Universitas Muslim Indonesia. Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dijadikan sebagai subjek penelitian.

Dari Maret 2022 hingga Mei 2022, penelitian ini dilakukan. Penelitian dilakukan melalui internet dengan menggunakan kuesioner online yang akan dilengkapi dengan informasi yang akurat oleh sampel yang representatif dari populasi. Dengan menggunakan Microsoft Excel dan paket statistik SPSS, data yang terkumpul diolah dan ditampilkan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Ibnu Sina Yayasan Wakaf UMI Universitas Muslim Indonesia (KEPK UMI dan RSIS YW-UMI), telah menyetujui penelitian ini (UMI012206271).

HASIL

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisa data Bivariat untuk melihat hubungan yang bermakna antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat digunakan untuk melihat kemungkinan hubungan antara variable independent dan variable dependen dengan menggunakan analisis uji chi square, yakni analisis untuk kategorik berpasangan. Melalui uji statistic chi square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05.

Hasil skrining yang melibatkan 98 mahasiswa pendidikan profesi Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2017 terdiri dari kelompok laki-laki ada 19 mahasiswa dan kelompok perempuan ada 79 mahasiswa, menunjukkan mahasiswa yang mengalami IMT underweight sebanyak 12 (12,2%), IMT Normal sebanyak 51 (52,0), IMT Overweight sebanyak 16 (16,3), IMT obesitas 1 sebanyak 10 dan yang mengalami obesitas 2 sebesar 9.

Analisis Bivariat

Tabel 1. Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Profesi Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2017

GPAQ		IMT					Jumlah	Nilai p
		Underweight	Normal	Overweight	Obesitas 1	Obesitas 2		
Ringan	n	7	12	5	2	3	29	0,207
	%	24,1%	41,4%	17,2%	6,9%	10,3%	100,0%	
Sedang	n	3	27	6	3	5	44	
	%	6,8%	61,4%	13,6%	6,8%	11,4%	100,0%	
Berat	n	2	12	5	5	1	25	
	%	8,0%	48,0%	20,0%	20,0%	4,0%	100,0%	
Jumlah	n	12	51	16	10	9	98	
	%	12,2%	52,0%	16,3%	10,2%	9,1%	100,0%	

Total jumlah aktivitas fisik pada semua responden penelitian adalah 12 responden (12,2%) untuk status gizi *underweight*, 51 responden (52,0) untuk status gizi normal, 16 responden (16,3) untuk status gizi *overweight*, 10 responden (10,2) untuk status gizi obesitas 1, 9 responden (9,1) untuk status gizi obesitas 2.

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa olahraga dan diet tidak memiliki korelasi. Berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,207$ lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05), maka H_0 diterima. Mahasiswa program profesi dokter FK UMI tahun 2017 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan kesehatan gizi. s

Pada penelitian ini, peneliti juga ingin mengetahui hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan status gizi, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2017.

ASAQ	IMT					Jumlah	Nilai p
	Underweight	Normal	Overweight	Obesitas 1	Obesitas 2		
Ringan	n	0	2	2	1	0	5
	%	0,0%	40,0%	40,0%	20,0%	0,0%	100,0%
Sedang	n	10	37	6	4	7	64
	%	15,6%	57,8%	9,4%	6,3%	10,9%	100,0%
Berat	n	2	12	8	5	2	29
	%	6,9%	41,4%	27,6%	17,2%	6,9%	100,0%
Jumlah	n	12	51	16	10	9	98
	%	12,2%	52,0%	16,3%	10,2%	9,1%	100,0%

Total jumlah *sedentary lifestyle* pada semua responden penelitian ini adalah 12 responden (12,2%) untuk status gizi *underweight*, 51 responden (52,0%) untuk status gizi normal, 16 responden (16,3%) untuk status gizi *overweight*, 10 responden (10,2%) untuk status gizi obesitas 1, 9 responden (9,1%) untuk status gizi obesitas 2.

Berdasarkan data pada tabel di atas, mahasiswa kedokteran FK UMI lulusan tahun 2017 tidak menunjukkan adanya hubungan antara kurang gerak dengan pola makan yang buruk. H_0 diterima karena nilai $p = 0,210$ yang dihasilkan pada uji chi-square lebih besar dari taraf signifikansi (0,05). Mahasiswa program profesi dokter FK UMI tahun 2017 tidak menunjukkan adanya korelasi antara kurang aktivitas dengan pola makan yang buruk.

PEMBAHASAN

Sehat adalah berada dalam kondisi sejahtera fisik, mental, spiritual, dan sosial yang utuh yang memungkinkan setiap orang untuk berkontribusi pada masyarakat dan ekonomi. Bebas dari penyakit atau kecacatan, situasi sosial ekonomi yang menguntungkan, lingkungan yang sehat, dan nutrisi yang memadai semuanya berkontribusi pada derajat kesehatan yang tinggi. Keadaan gizi seseorang memainkan peran penting dalam mencapai tujuan kesehatan seseorang.¹⁴

Sedentary lifestyle atau perilaku menetap dan aktivitas fisik yang kurang adalah salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular.¹ Mahasiswa dengan gaya hidupnya merupakan bagian dari masyarakat yang paling rentan untuk memiliki perilaku menetap.² Individu yang tidak melakukan aktivitas fisik cenderung melakukan *sedentary lifestyle* yang tinggi.⁵ Kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* adalah masalah kesehatan yang diprioritaskan.⁶

Perilaku sedentary telah meningkat sebagai akibat dari kemajuan teknologi. Gaya hidup menetap adalah salah satu di mana sedikit atau tidak ada upaya fisik dilakukan setiap hari. Karena tidak ada pedoman yang ditetapkan untuk berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk media elektronik seperti ponsel dan televisi, banyak gaya hidup remaja yang tidak banyak bergerak terjadi di rumah.¹⁶ Ini terkait dengan aktivitas fisik intensitas rendah, ketika hanya 1–1,5 *MET* energi yang dikeluarkan. Status Gizi disebabkan oleh kombinasi faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, perilaku menetap, dan genetika.¹³ *Sedentary lifestyle* dapat menyebabkan meningkatnya penyimpanan energi yang kemudian disimpan sebagai lemak.¹⁴ Aktifitas fisik merupakan faktor protektif terhadap berat badan berlebihan. Pada anak yang aktif, terdapat nilai IMT yang lebih rendah.¹³ Salah satu masalah kesehatan yang diperparah dengan gaya hidup yang semakin sedentary adalah obesitas.¹²

Obesitas adalah kelebihan lemak tubuh, yang diperkirakan secara klinis dengan hubungan antara tinggi dan berat badan dengan mempertimbangkan usia dan kerja otot.¹⁰ Pada tahun 2010, 2,5% populasi remaja Indonesia kelebihan berat badan. Angka ini tetap stabil di 2,5% selama 2013. Meskipun beberapa inisiatif pemerintah telah dimulai untuk memerangi obesitas, masalah ini tetap ada. Pola makan yang sehat adalah salah satunya. Namun, tampaknya anak muda mengadopsi gaya hidup sedentary saat kita mendekati era digitalisasi. Sebagian besar anak muda mengandalkan angkutan umum dan memiliki mobil, mengurangi kebutuhan mereka untuk berjalan kaki. Selain ketersediaan gadget teknologi seperti ponsel, yang menyebabkan lebih sedikit waktu yang dihabiskan untuk bergerak. Mengubah kebiasaan makan dan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk duduk menjelaskan meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan anak usia sekolah.¹⁴ Berbagai kemudahan tersebut menyebabkan para remaja seolah tidak memiliki kesempatan untuk bergerak, sehingga aktivitas fisik mereka semakin rendah dan akan berimbas pada peningkatan IMT.¹¹

Hubungan antara aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* ada pada kesehatan. Perlu adanya modifikasi kesehatan dari aktivitas fisik, untuk mengatasi kesenjangan kesehatan global.⁴ Hubungan antara aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* memiliki pengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup

bagi remaja dan dewasa muda.⁷ Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) pada tahun 2020 melakukan pembaharuan terhadap pedoman aktivitas fisik dan perilaku menetap untuk anak-anak, remaja, dewasa, orang dewasa yang lebih tua.⁸ Selama dekade terakhir, semakin banyak penelitian yang menyoroti manfaat kesehatan dari aktivitas fisik yang tinggi, *sedentary lifestyle* yang rendah.⁹ Hal ini menandakan bahwa perlu lebih banyak penelitian tentang ini.

Penelitian ini diperoleh hasil yaitu *sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UMI 2017 memiliki tingkatan sedang. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Santiago de Compostela (Spanyol) yang melibatkan 608 mahasiswa, pengambilan sampel acak dan data diambil melalui pengisian kuisioner aktivitas fisik dan gaya hidup. Hasilnya 69,6% mahasiswa memiliki aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* yang cukup.²

Semoga dengan adanya penelitian ini dapat menjadi gambaran dalam mengatasi masalah gizi masyarakat Indonesia. Dimana kita ketahui juga bahwa kekurangan dan kelebihan gizi merupakan salah satu hal yang diprioritaskan dalam meningkatkan kesehatan di Indonesia. Status gizi yang baik apabila makanan seimbang dengan kebutuhan tubuh.¹⁸ Masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular.²⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat 98 orang mahasiswa program profesi dokter FK UMI 2017 yang ikut serta dalam penelitian ini. Mayoritas mahasiswa program profesi dokter FK UMI 2017 memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan *sedentary lifestyle* sedang. Tidak terdapat hubungan pada aktivitas fisik dan status gizi, juga tingkat *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada penelitian ini.

Siswa dengan kategori aktivitas fisik tertinggi harus lebih memperhatikan kebiasaan makannya untuk memastikan bahwa asupan kalorinya sama dengan pengeluaran kalorinya, sedangkan siswa dengan kategori sedang harus menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan dengan menjaga tubuhnya tetap aktif setiap hari. dan mereka yang berada dalam kategori terendah harus tetap mencurahkan setidaknya 30 menit per hari untuk olahraga ringan.

Diharapkan kedepannya peneliti dapat melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perilaku sedentari dengan aktivitas fisik, serta terhadap variabel lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa, seperti indeks massa tubuh (BMI), asupan makanan, dan komposisi lemak tubuh. lebar. Adopsi desain penelitian alternatif, seperti studi kasus-kontrol dan kohort, direkomendasikan untuk studi masa depan yang bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi kausal antar variabel.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lavie, C. J. Et Al. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, And Cardiovascular Health. American Heart Association, Inc. (The University Of Queensland School Of Medicine, New Orleans, LA.), Pp. 799–815. doi: 10.1161/circresaha.118.312669.
2. Carballo-Fazanes, A. Et Al. (2020). Physical Activity Habits And Determinants , Sedentary Behaviour And George Washington University, Washington, DC, USA. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, (<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01042-2>).
3. Kehler, D. S. And Theou, O. (2019) ‘The Impact Of Physical Activity And Sedentary Behaviors On Frailty Levels’, Mechanisms Of Ageing And Development. Elsevier, 180(November 2018).
4. Bermejo-Cantarero, A., Martinez-Vizcaino, V. And Torres-Costoso, A. I. (2017). Association Between Physical Activity, Sedentary Behavior, And Fitness With Health Related Quality Of Life In Healthy Children And Adolescents. Facultad De Ciencias Médicas, Universidad De Santiago De Chile, Spain. <http://dx.doi.org/10.1097/md.0000000000006407>.
5. Wu, X. Y. Et Al. (2017) ‘The Influence Of Physical Activity , Sedentary Behavior On Health-Related Quality Of Life Among The General Population Of Children And Adolescents : A Systematic Review’, School Of Public Health And Management, Weifang Medical University, Weifang City, Shandong, China. Plos ONE 12 (11). doi.org/10.1371/journal.
6. Chaput, J. Et Al. (2020) ‘2020 WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour For Children And Adolescents Aged 5 – 17 Years : Summary Of The Evidence’, Healthy Active Living And Obesity Research Group, Children’s Hospital Of Eastern Ontario Research Institute, 401 Smyth Road, Ottawa, Ontario, Canada. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, Pp. 1-9 <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>.
7. Bernstein, J. A. (2022) ‘Obesity In Adults’, New York. University Of Cincinnati, OH : Elsevier Point Of Care. Clinical Key.
8. Rahma, Erlina Nurlaili Bambang *Lifestyle In University Students. International Journal Of Environmental Research And Public Health. (Spain.), Pp. 17, 3272; doi:10.3390/ijerph17093272.*
9. *Dipietro, L. Et Al. (2020) ‘Advancing The Global Physical Activity Agenda : Recommendations For Future Research By The 2020 WHO Physical Activity And Sedentary Behavior Guidelines Development Group’, Department Of Exercise And Nutrition Sciences, Milken Institute School Of Public Health, The*
10. Wirjatmadi, . (2020) ‘Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar Relationship Between Physical Activity , Sedentary Activity And Overnutrition Status Among Elementary School Student’, Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga: IAGIKMI & Universitas Airlangga, Pp. 1-3. doi: 10.2473/amnt.v4i1.2020. 79-84. doi: 10.20473/amnt.
11. Harjatmo. Titus Priyo Dkk (2017) ‘Penilaian Status Gizi.’, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan.
12. Sholihah, M. (2019) ‘Pengembangan Model Peran Keluarga Terhadap Sedentary Lifestyle Remaja Berbasis Family Centered Nursing Dan Theory Of Planned Behavior’, Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
13. Aulia Rahmi, S. (2020) Analisis Faktor Sedentary Lifestyle Dan Stunted Obesity Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Magelang. Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

14. Triandaru, R. (2019) ‘Gambaran Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Angkatan 2012, 2013 , 2017. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
15. Dwimawati, E. And Gizi, S. (2020) ‘Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri I Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor: Promotor Jurnal.