

**PERBANDINGAN POLA MAKAN, POLA TIDUR, DAN AKTIVITAS  
FISIK CIVITAS AKADEMIK UNIVERSITAS GADJAH MADA  
BERDASARKAN KATEGORI USIA**

**INTISARI**

**Oleh :  
Ilham Firdhausi  
19/446860/TP/12663**

Program *Health Promoting University* (HPU) diluncurkan oleh Universitas Gadjah Mada untuk mewujudkan lingkungan kampus sehat. Civitas akademik yang tergolong pada usia produktif yaitu usia 19-60 tahun memiliki berbagai aktivitas dan kesibukan yang berbeda-beda sehingga mereka melupakan pola makan yang baik dan istirahat yang optimal. Pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik civitas akademik memiliki pola yang tidak teratur karena setiap civitas akademik juga memiliki mobilitas yang berbeda dan kesibukan yang berbeda.

Untuk memperoleh gambaran dan perbedaan perilaku hidup yang dilihat dari pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik civitas akademik UGM sebagai salah satu upaya perwujudan *Health Promoting University*, maka dilakukan perbandingan mengenai pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik civitas akademik Universitas Gadjah Mada berdasarkan kategori usia yaitu 19-39 tahun, 30-49 tahun dan 50-64 tahun dengan tujuan untuk memperoleh data yang lebih luas dari penelitian yang dilakukan sebelumnya. Survei dilakukan kepada 165 responden dengan mengisikan kuesioner Catatan Harian dengan borang selama 10 hari. Pengolahan data dilakukan dengan *software Nutrisurvey 2007*, *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Diketahui pada usia 19-29 tahun cenderung memiliki frekuensi makan 2x sehari dengan pola waktu tidur kurang dari 7 jam per-hari dan memiliki aktivitas fisik yang normal, pada usia 30-49 tahun memiliki frekuensi makan 3x sehari dengan pola waktu tidur kurang dari 7 jam per-hari dan memiliki aktivitas fisik yang ringan, sedangkan pada usia 50-64 tahun memiliki frekuensi makan 3x sehari dengan pola waktu tidur kurang dari 7 jam per-hari dan memiliki aktivitas fisik yang normal.

Kata kunci : Civitas akademik, usia, pola makan, pola tidur, aktivitas fisik

**COMPARISON OF DIET, SLEEP PATTERNS, AND PHYSICAL  
ACTIVITIES OF THE ACADEMIC COMMUNITY OF GADJAH MADA  
UNIVERSITY BASED ON AGE CATEGORY**

***ABSTRACT***

**By :**

**Ilham Firdhausi**

**19/446860/TP/12663**

Health Promoting University (HPU) program was launched by Universitas Gadjah Mada to create a healthy campus environment. The academic community which is classified as a productive age, namely the age of 19-60 years, has a variety of different activities and activities so that they forget about a good diet and optimal rest. The diet, sleep patterns and physical activity of the academic community have irregular patterns because each academic community also has different mobility and different activities.

To obtain an overview and differences in life behavior seen from the diet, sleep patterns, and physical activity of the UGM academic community as one of the efforts to realize Health Promoting University, a comparison was made regarding the diet, sleep patterns and physical activity of the academic community of Gadjah Mada University based on age categories, namely 19-39 years, 30-49 years and 50-64 years with the aim of obtaining broader data from previous studies. The survey was conducted to 165 respondents by filling out a daily Record questionnaire with a form for 10 days. Data processing is carried out with Nutrisurvey 2007, Microsoft Excel and SPSS software. It is known that at the age of 19-29 years tends to have a frequency of eating 2x a day with a sleep time pattern of less than 7 hours per day and has normal physical activity, at the age of 30-49 years has a frequency of eating 3x a day with a sleep time pattern of less than 7 hours per day and has light physical activity, while at the age of 50-64 years has a frequency of eating 3x a day with a sleep time pattern of less than 7 hours per day and has normal physical activity.

**Keywords :** Academic community, age, diet, sleep patterns, physical activity