

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP
MASSA TUBUH NON-LEMAK PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS GADJAH MADA

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktifitas fisik dan perilaku makan merupakan komponen penting dari regulasi energi yang berpengaruh pada komposisi tubuh. Referensi *body mass index* memiliki keterbatasan yang tidak terjadi pada *fat free mass*. Mahasiswa merupakan individu yang rentan terhadap kurangnya aktivitas fisik dan perilaku makan tidak sehat.

Tujuan Penelitian: Mengetahui korelasi antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan massa badan non-lemak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.

Metode: Sampel adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, laki-laki (n=47) dan perempuan (n=140) usia 19-24 tahun. Penelitian ini menghitung aktivitas fisik dengan *the Global Practice Physical Activity Questionnaire*, perilaku makan dengan kuesioner, dan *fat free mass* dengan metode antropometri Kouri et al. (1995). Penelitian dilaksanakan bulan September 2014 sampai Mei 2015 di laboratorium Bio-paleoantropologi FK UGM. Hubungan antara aktivitas fisik dan massa tubuh non-lemak dianalisis dengan analisis Kendall Tau, sedangkan hubungan antara perilaku makan dan massa tubuh non-lemak, serta prevalensi perilaku makan dideskripsikan.

Hasil: Didapatkan korelasi negatif dan tidak bermakna antara aktifitas fisik dan massa tubuh non-lemak. Mahasiswa laki-laki mempunyai aktivitas fisik cukup aktif (34,04%) sedangkan mahasiswa perempuan mempunyai aktivitas fisik tidak aktif (39,29%). Mahasiswa laki-laki (FFMI=18,1 kg/m²) dan mahasiswa perempuan (FFMI=14,5 kg/m²) mempunyai nilai rerata FFMI dibawah *cutoff* Asia. Subjek cenderung memiliki perilaku makan *snacking* diantara makan.

Kesimpulan: Aktifitas fisik tidak mempunyai hubungan signifikan dengan massa tubuh non-lemak. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dan cenderung mempunyai perilaku makan *snacking* diantara makan besar.

Kata kunci: aktifitas fisik; perilaku makan; massa tubuh non-lemak

**Correlation between Physical Activity and Eating
Behavior to Fat Free Mass in Medical Student of
Universitas Gadjah Mada**

ABSTRACT

Background: Physical activity and eating behavior are important component of energy regulation influenced body composition. Reference body mass index have limitations that do not occur in fat free mass. College students are individuals who are vulnerable to physical inactivity dan unhealthy eating behaviors.

Objective: To identify correlation between physical activity and eating behaviors with fat free mass in medical students of Universitas Gadjah Mada.

Methods: Samples is a medical students of Universitas Gadjah Mada, male (n=47) and female (n=140) aged 19-24 years old. This study measures physical activity by the Global Practice Physical Activity Questionnaire, eating behavior by questionnaire, and fat free mass by anthropometric methods Kouri *et al.* (1995). The research was conducted at September 2014 until May 2015 in Bio-paleoanthropology Faculty of Medicine Unuversitas Gadjah Mada. The correlation between physical activity and fat free mass analyzed using Kendall Tau, while the relations between eating behavior and fat free mass, and eating behavior prevalence were described.

Results: There were negative correlation and insignificant between physical activity and fat free mass. Male students had moderately active physical activity (34,04%) while female students had inactive physical activity (39,29%). Male students (FFMI=18,1 kg/m²) and female students (FFMI=14,5 kg/m²) had average of FFMI below Asian cutoff. Subjects had a tendency to eat or snacking between meals.

Conclusion: Physical activity was not significant relationship to fat free mass. Medical students of Universitas Gadjah Mada tends to eat or snacking between meals.

Keywords: *physical activity, eating behavior, fat free mass*