

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY,  
AND PHYSICAL FITNESS AMONG STUDENTS AT UNIVERSITAS AWAL BROS**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI MAHASISWA UNIVERSITAS AWAL BROS**

Sherly Mutiara<sup>1)</sup>, Muhammad Sidiq<sup>2)</sup>, Abdul Qadir<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Awal Bros

e-mail : [sherly9391@gmail.com](mailto:sherly9391@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Physical fitness is an essential factor in maintaining health and enhancing students' productivity. Nutritional status and physical activity play a significant role in determining an individual's level of physical fitness. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and physical activity with physical fitness among students at Universitas Awal Bros. This research employs a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consists of students from Universitas Awal Bros selected using the purposive sampling method. Nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI), physical activity was assessed through a physical activity questionnaire, and physical fitness was evaluated using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis was conducted using statistical correlation tests to determine the relationships between the study variables. The results showed a significant relationship between nutritional status and physical activity with students' physical fitness levels ( $p < 0.05$ ). Students with normal nutritional status and higher physical activity levels exhibited better physical fitness compared to those who were less active or had non-ideal nutritional status. Therefore, maintaining a balanced diet and engaging in regular physical activity is crucial for improving students' physical fitness.*

**Keywords :** *Nutritional Status, Physical Activity, Physical Fitness, Students, Health.*

**ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan performa. Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas mahasiswa. Status gizi dan aktivitas fisik memiliki peran signifikan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Awal Bros. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari mahasiswa Universitas Awal Bros yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik dinilai melalui kuesioner aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan uji korelasi statistik untuk melihat hubungan antara variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Mahasiswa dengan status gizi normal dan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif atau memiliki status gizi tidak ideal. Oleh karena itu,

menjaga pola makan seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

**Kata Kunci :** Status gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, mahasiswa, kesehatan.

JHAM

