

**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.

## **PENDAHULUAN**

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. Kebugaran jasmani yang optimal penting bagi mahasiswa agar dapat menjalankan aktivitas perkuliahan sehari-hari dengan baik (Farid, 2015). Kebugaran jasmani bergantung pada potensi biodinamika seseorang yang terdiri dari potensi fungsional dan metabolik. Status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang cukup akan mendukung kemampuan mahasiswa dalam belajar, berinteraksi sosial, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. 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 ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa, pihak universitas, dan tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa melalui pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Awal Bros. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik dinilai melalui kuesioner, dan kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis menggunakan uji korelasi statistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan lansia secara holistik, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Kebugaran jasmani menjadi kunci utama, di mana olahraga, termasuk terapi olahraga yoga dengan pose gunung, pohon, dan segitiga, berperan penting dalam menjaga kondisi fisik yang prima. Selain itu, kesehatan lansia juga diukur dari produktivitas dalam kesehariannya, terutama produktivitas sosial bagi mereka yang sudah pensiun. Produktivitas sosial ini dapat berupa kegiatan sosial atau keagamaan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun masyarakat. Pembahasan juga menyoroti pentingnya kondisi psikososial lansia, yang dapat dipengaruhi oleh penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Psikososial yang buruk dapat ditandai dengan pemikiran yang tidak rasional dan sering munculnya prasangka buruk. Aktivitas yang dipertahankan sejak

muda dapat membantu menjaga kondisi psikososial yang baik di usia lanjut.

Dengan demikian, terapi olahraga yoga dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, dengan memperhatikan aspek fisik, sosial, dan psikologis mereka.

## **KESIMPULAN**

Penuaan merupakan tahapan alami dalam perkembangan manusia yang melibatkan perubahan fisik dan perilaku, serta kemunduran biologis yang dapat menimbulkan masalah. WHO mengelompokkan lansia dalam empat kategori usia. Kebugaran jasmani menjadi kunci untuk menjaga kesehatan dan kemandirian di usia lanjut, dan olahraga berperan penting dalam mencapai hal ini, serta mempererat hubungan sosial. Kesehatan yang optimal mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan produktivitas, termasuk produktivitas sosial bagi lansia melalui kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Untuk menjaga derajat kesehatan, penting untuk memperhatikan pola makan, gaya hidup, dan olahraga. Di Posyandu Kawan Seiring, terapi olahraga yoga dengan pose gunung, pohon, dan segitiga diterapkan. Psikososial, yang mempelajari tingkah laku individu dalam konteks sosial, memainkan peran penting dalam kehidupan lansia, dan aktivitas yang dipertahankan sejak muda dapat membantu menjaga kondisi psikososial yang baik.

## **SARAN**

Perlu adanya program terapi olahraga yoga yang berkelanjutan dan terstruktur, dengan variasi gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan lansia, serta

mempertimbangkan kondisi kesehatan masing-masing individu. Edukasi mengenai manfaat yoga dan dukungan dari keluarga serta komunitas juga penting untuk meningkatkan motivasi lansia dalam berpartisipasi. Fasilitas yang memadai dan mudah diakses oleh lansia juga perlu diperhatikan. Evaluasi rutin terhadap program yang ada perlu dilakukan untuk memantau kemajuan dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan. Selain itu, kolaborasi antara instruktur yoga dan tenaga kesehatan dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari dan para lansia yang telah berpartisipasi aktif. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi inspirasi untuk terus meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.
- Farid, M. (2015). *Kesehatan dalam perspektif perilaku*. UIN Alauddin Makassar.
- Fatmah. (2010). *Gizi usia lanjut*. Erlangga.
- Holme, D. (1972). *Psychology*. McGraw-Hill.
- Husdarta, H. (2010). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1998). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku klinis*. Bina Rupa Aksara.
- Maramis, W. F. (1995). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Airlangga University Press.

Sarlito, W. S. (2015). *Psikologi sosial*. Mitra Wacana Media.

Shaw, M. E., & Costanzo, P. R. (1970). *Theories of social psychology*. McGraw-Hill.

JHAM

