

Hubungan laju metabolik istirahat dan faktor-faktor lain dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia tahun 2014 = Resting metabolic rate and other factors in relation to body mass index in male students of Faculty of Humanity University of Indonesia in 2014

I Gusti Agung Bayu Prabhawa M., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386419&lokasi=lokal>

Abstrak

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat bantu yang paling sederhana untuk memantau status gizi pada usia dewasa, terutama terkait status gizi kurang dan gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara laju metabolik istirahat (resting metabolic rate), aktivitas fisik, asupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, dan lemak), status merokok, dan tingkat stres dengan status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Indonesia, Depok, tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2014. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa laki-laki S1 Reguler Fakultas Ilmu Budaya angkatan 2012 sebanyak 120 orang dari setiap jurusan. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik self-administrative dimana responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan, wawancara food recall 2x24 jam, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta pengukuran laju metabolik istirahat. Analisa statistik menggunakan uji korelasi dan uji t-independen.

Hasil penelitian menunjukkan 39,2% responden mengalami masalah status gizi, dengan 32,5% mengalami status gizi lebih dan 6,7% mengalami status gizi kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara laju metabolik istirahat dengan IMT dengan kekuatan korelasi ($r = 0,861$). Tingkat stres juga memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi berdasarkan IMT dengan $p\text{-value} = 0,006$.

Berdasarkan hasil tersebut diharapkan mahasiswa, khususnya para remaja, dapat lebih memperhatikan keseimbangan energi antara energi yang masuk melalui makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan setiap hari yang berperan dalam regulasi berat badan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan memiliki manajemen stres yang baik sehingga membantu dalam mempertahankan atau mencapai status gizi yang ideal.

.....Body Mass Index (BMI) is the simplest tool for monitoring nutritional status in adulthood, especially status of under nutrition and over nutrition. This study aims to determine the relationship between resting metabolic rate, physical activity, intake of nutrients (energy, carbohydrate, protein, and fat), smoking status, level of stress with nutritional status based on BMI in male students of Faculty of Humanity, University of Indonesia, Depok, in 2014.

This study used cross-sectional design. The research conducted in April 2014. Samples used in the study were male students of Faculty of Humanity as many as 120 people from all study program. Data collection was done by using self-administrative technique in which the respondent did the questionnaire given by himself, 2x24 hour food recall interviews, measurements of weight and height, as well as the measurement of resting metabolic rate. Statistical analysis that had been used is correlation test and t-independent test. The results indicated 39,2% of respondents experienced nutritional status issues, with 32,5% had over

nutrition status and 6,7% had under nutrition. The results of the bivariate analysis showed that there was a significant and strong relationship ($r = 0,861$) between resting metabolic rate with BMI. Stress levels had also showed a significant relationship with BMI (p-value = 0,0060).

Based on the results college students, especially teenagers, expected to pay more attention to the energy balance between energy intake through food consumed with energy expended each day that play a role in body weight regulation. In addition, students are also expected to have good stress management that helps in maintaining or achieving an ideal nutritional status.