

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, *SCREEN TIME*, DURASI TIDUR, DAN STATUS GIZI TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA

Aliya Saifana Luthfiyah

Abstrak

Persen lemak tubuh adalah bagian dari indikator penting dalam penentuan status gizi seseorang. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, *screen time*, durasi tidur, dan status gizi terhadap persen lemak tubuh pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel responden sebanyak 171 responden yang dipilih secara *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran langsung dengan menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persen lemak tubuh normal, aktivitas fisik tidak ringan, *screen time* tidak panjang, durasi tidur pendek, dan status gizi tidak obesitas. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p= 0,572$, $r= -0,029$), *screen time* ($p= 0,828$, $r= -0,027$), dan durasi tidur ($p= 0,534$, $r= -0,083$) dengan persen lemak tubuh. Namun, terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan persen lemak tubuh ($p= 0,000$, $r= 0,612$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik, *screen time*, dan durasi tidur tidak berhubungan dan memiliki korelasi negatif dengan persen lemak tubuh tetapi status gizi memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki korelasi positif dengan persen lemak tubuh. Diperlukan upaya edukasi mengenai pola hidup sehat untuk mencegah risiko peningkatan lemak tubuh berlebih.

Kata Kunci: aktivitas fisik, durasi tidur, persen lemak tubuh, *screen time*, status gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, *SCREEN TIME*, SLEEP DURATION, AND NUTRITIONAL STATUS ON BODY FAT PERCENTAGE OF STUDENTS IN THE NUTRITION STUDY PROGRAM AT UPN "VETERAN" JAKARTA

Aliya Saifana Luthfiyah

Abstract

Body fat percentage is an important indicator in determining an individual's nutritional status. This study aims to analyze the relationship between physical activity, *screen time*, sleep duration, and nutritional status with body fat percentage among students of the Nutrition Study Program at UPN "Veteran" Jakarta. This research used a cross-sectional design involving 171 respondents selected through stratified random sampling. Data were collected through questionnaires and direct measurements using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The results showed that most students had a normal body fat percentage, not light physical activity, not long *screen time*, short sleep duration, and normal nutritional status. Bivariate analysis using the Chi-Square test indicated no significant relationship between physical activity ($p=0.572$, $r=-0,029$), *screen time* ($p=0.828$, $r=-0,027$), and sleep duration ($p=0.534$, $r=-0,083$) with body fat percentage. However, there was a significant relationship between nutritional status and body fat percentage ($p=0.000$, $r=0,612$). This study concludes that physical activity, *screen time*, and sleep duration are not associated and have a negative correlation with body fat percentage, while nutritional status has a significant relationship with a positive correlation. Educational efforts promoting healthy lifestyles are necessary to prevent the risk of excessive body fat accumulation.

Keywords: body fat percentage, nutritional status, physical activity, *screen time*, sleep duration