

ABSTRACT

Background : Physical fitness plays an important role in supporting daily activities, including for medical students. Energy and protein as macronutrients are needed to support physical fitness. However, the level of physical fitness in Indonesia tends to be low, as reported by the Indonesian Ministry of Youth and Sports in 2019. This has encouraged research on the relationship between protein intake and physical activity and physical fitness in medical students.

Aims : This study aims to determine the relationship between protein intake and physical activity with the level of physical fitness in Jambi University medical students.

Methods : This study used an analytical observational method with a cross-sectional design. The sample consisted of 91 students selected using purposive sampling techniques. Data was collected through the 2x24 hour Food Recall for protein intake, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) questionnaire for physical activity, and the Harvard Step Test for physical fitness level. Data analysis used the chi-square test.

Results : Most respondents had low protein intake (54,9%) and low physical activity (64,8%). The majority's physical fitness level is in the good category (70,3%). No significant relationship was found between protein intake and physical fitness level ($p=0,549$). However, there is a significant relationship between physical activity and physical fitness level ($p=0,025$), with respondents with low physical activity having a 3 times risk of having bad physical fitness compared to those with high physical activity.

Conclusion : Protein intake is not significantly related to physical fitness level, while physical activity has a significant relationship. Adequate physical activity needs to be emphasized to improve students' physical fitness.

Key words : Protein intake, physical activity, physical fitness, medical students.

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari, termasuk pada mahasiswa kedokteran. Energi dan protein sebagai zat gizi makro diperlukan untuk mendukung kebugaran jasmani. Namun, tingkat kebugaran jasmani di Indonesia cenderung rendah, seperti yang dilaporkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga RI pada 2019. Hal ini mendorong penelitian mengenai hubungan antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa kedokteran.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan protein dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik. Sampel terdiri dari 91 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui Food Recall 2x24 jam untuk asupan protein, kuesioner International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) untuk aktivitas fisik, dan Harvard Step Test untuk tingkat kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan uji chi-square.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki asupan protein kategori kurang (54,9%) dan aktivitas fisik tinggi (64,8%). Tingkat kebugaran jasmani mayoritas dalam kategori baik (70,3%). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara asupan protein dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0,549$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0,025$), dengan responden aktivitas fisik rendah berisiko 3 kali memiliki kebugaran jasmani yang kurang dibanding aktivitas fisik yang tinggi.

Kesimpulan : Asupan protein tidak berhubungan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan. Aktivitas fisik yang cukup perlu ditekankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

Kata kunci : Asupan protein, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, mahasiswa kedokteran.