

INTISARI

Seseorang yang mengkonsumsi jumlah porsi makan lebih banyak, maka tubuh dapat mudah merasa lelah dan keinginan melakukan olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya akan menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku makan terhadap aktivitas fisik.

Penelitian ini termasuk penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Perilaku makan diukur dengan TEFQ R-18, yang mengkatagorikan perilaku makan kedalam *conscious restriction*, *emotional eaters*, dan *uncontrolled eaters*. Untuk tingkat aktivitas fisik diukur dengan IPAQ-SF, yang mengkatagorikan aktivitas fisik kedalam aktifitas berat, aktifitas sedang, dan aktifitas ringan. Data dianalisis dengan Uji *Spearman Rank Correlation Coefficient*.

Jumlah 82 responden dengan komposisi 25 laki-laki dan 57 perempuan. Responden merupakan mahasiswa kedokteran umum UNISSULA angkatan 2018 yang berusia 18 – 24 tahun, tidak melakukan program diet tertentu, tidak terbatas melakukan aktivitas fisik, dan tidak sedang sakit. Analisis perilaku makan untuk *Uncontrolled Eaters* yaitu sebanyak 25 responden (29,26%), *Emotional Eaters* sebanyak 18 responden (21,95%), sedangkan *Conscious Restriction* sebanyak 39 responden (48,78%). Untuk tingkat aktivitas fisik, responden dengan tingkat aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 11 responden (13,41%), tingkat aktivitas sedang sebanyak 15 responden (18,29%), sedangkan tingkat aktivitas rendah sebanyak 56 responden (68,29%). Hasil uji *Spearman Rank Correlation Coefficient* $p=0,042$.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku makan dengan tingkat aktivitas fisik.

Kata kunci : perilaku makan, tingkat aktivitas fisik, mahasiswa kedokteran

