

ABSTRAK

Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran untuk menunjukkan status gizi pada orang dewasa. Kuliah yang sangat padat menjadi salah satu alasan untuk melewatkan minum dan dapat mempengaruhi status gizi yang berujung *overweight* dan *underweight* sehingga menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Mengonsumsi air putih yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola minum dengan perubahan IMT pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan desain kohort prospektif pada 88 responden yang dilakukan pada bulan April hingga Juni 2019. Data pola minum diambil dengan metode *food recall* 24 jam setiap 3 kali dalam seminggu selama 2 bulan dan IMT diambil dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebanyak 3 kali dalam 2 bulan. Data dianalisis menggunakan Uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat satu konsumsi air hariannya masih dibawah rekomendasi jumlah air minum, yaitu sebanyak 55 orang (63,22%) konsumsi harian kurang dari 1 liter perhari. Nilai tengah konsumsi minuman berpemanis adalah 348 ml/hari di atas konsumsi dunia. Uji Chi Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola minum dengan perubahan IMT ($p=0,58$). Hal ini disebabkan karena ada banyak faktor yang mempengaruhi perubahan IMT seseorang antara lain aktivitas fisik harian dan penelitian ini tidak meneliti aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh responden.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa Kedokteran, Pola Minum

ABSTRACT

Body mass index (BMI) is a measure to indicate nutritional status in adults. A very hectic lecture class is one reason to skip drinking and can affect nutritional status which results in overweight and underweight, which causes an increased risk of non-communicable diseases. Drinking good water and enough for body can help the digestion process, regulate the metabolism, regulate the food substances, dan help balance human body. The purpose of this study was to determine the relationship between drinking patterns and changes in BMI among first-year students at the Faculty of Medicine, UNISBA. This type of research was an observational analytic with a prospective cohort design on 88 respondents conducted in April to June 2019. Drinking habit data was taken by food recall method 24 hours every 3 times a week for 2 months and BMI is taken by measuring body weight and height as much as 3 times in 2 months. Data were analyzed using Chi Square Test. The results showed that most of the first year students had their daily water consumption still below the recommended amount of drinking water, which was 55 people (63.22%) daily consumption of less than 1 liter per day. The median consumption of sweetened drinks is 348 ml/day above world consumption. Chi Square test showed no significant relationship between drinking habit with changes in BMI ($p=0,58$). Because there are many factors that affect changes in a person's BMI, including daily physical activity and this study does not examine the daily physical activity carried out by repondents.

Keywords: *Body Mass Index, Medical Students, Drinking Habit*