

ABSTRAK

Menerapkan gaya hidup yang sehat merupakan pendekatan yang paling utama untuk menjaga kesehatan fisik dan melindungi tubuh kita dari penyakit. Salah satu faktor penyebab timbulnya suatu penyakit kronis adalah kurangnya aktifitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui eratnya hubungan antara tingkat aktifitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dengan kategori aktivitas ringan, sedang dan berat yang dibandingkan dengan IMT masing-masing kelompok. Hasil yang didapatkan terdapat perbedaan yang signifikan ($P < 0,5$) antara Aktivitas fisik dengan IMT kelompok mahasiswa dengan aktivitas ringan memiliki IMT rata-rata 28.57 kg/m^2 , dibandingkan dengan kelompok aktivitas sedang yaitu 23.27 kg/m^2 , dan berat 21.66 kg/m^2 . Hal ini menandakan aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menentukan IMT, dimana Aktivitas dengan intensitas sedang dan berat memiliki rata-rata IMT yang ideal.

Kata Kunci : Aktifitas, IMT, Mahasiswa