

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA
MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 DAN 2017**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

Moch. Irfan Mahalli

NPM : 15700076

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2019**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA
MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 DAN 2017**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:
MOCH. IRFAN MAHALLI
NPM : 15700076

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
SURABAYA
2019

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 DAN
2017**

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

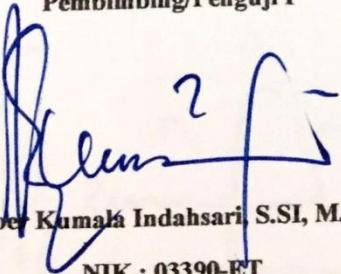
Moch. Irfan Mahalli

NPM: 15700076

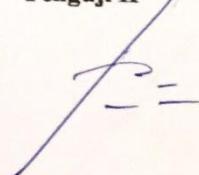
Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 10 juli 2019

Pembimbing/Penguji I


Noer Kumala Indahsari, S.SI, M.SI
NIK : 03390-ET

Penguji II


Fuad Ama, drs.,MT
NIK : 02348-ET

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 DAN
2017**

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

Oleh:

Moch. Irfan Mahalli

NPM: 15700076

Telah diuji pada

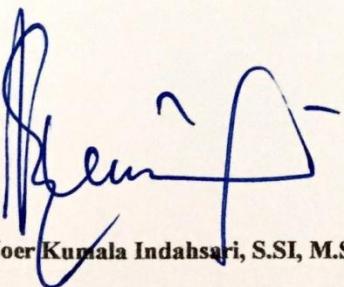
Hari : Kamis

Tanggal : 11 juli 2019

dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing/Penguji I

Penguji II



Noer Kumala Indahsari, S.SI, M.SI
NIK : 03390-ET



Fuad Ama, drs.,MT
NIK : 02348-ET

Lampiran

Lampiran 1 : Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Moch. Irfan Mahalli

NPM : 15700076

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK-UWKS angkatan 2016 Dan 2017" benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Surabaya, 110 Juli 2019

Yang membuat pernyataan



(Moch. Irfan Mahalli/15700076)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Moch. Irfan Mahalli

Npm : 15700076

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 & 2017

Bersedia untuk diunggah dalam e-respiratory Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Surat pernyataan persetujuan ini di gunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 16 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,



(Moch. Irfan Mahalli)

NPM. 15700076

ABSTRAK

Mahalli, Irfan. 2019. *Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK-UWKS Angkatan 2016 dan 2017.*
Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
Pembimbing : Noer Kumala Indahsari, S.SI, M.SI

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode yang sederhana,murah dan mudah dalam menilai status gizi seseorang, namun IMT tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Pengambilan sampel menggunakan total sampel sebanyak 124 Mahasiswa yang mana dari Mahasiswa FK-UWKS angkatan 2016 dan 2017 dan diambil secara acak. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional analitik dengan *cross sectional study*. Data yang diambil meliputi IMT, dan aktifitas fisik. Uji statistik dengan uji korelasi *Spearman* (χ^2). Pada tahap awal penelitian dilakukan pengukuran antropometri untuk mengetahui IMT Mahasiswa. Aktivitas fisik diukur dengan mengingat kembali kegiatan yang mahasiswa lakukan setiap harinya. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang selalu melakukan aktivitas fisik berjumlah 24 responden memiliki indeks massa tubuh tergolong normal, sedangkan kelompok yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik berjumlah 57 responden memiliki indeks massa tubuh dengan rincian (3 responden dengan IMT kurang, 11 responden dengan IMT normal, 30 responden dengan IMT berlebih dan 13 responden dengan IMT Obesitas), serta kelompok yang terkadang melakukan aktivitas fisik berjumlah 43 responden memiliki indeks massa tubuh tergolong normal. Dari hasil data di atas diperoleh nilai $\text{Sig.} = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa FK-UWKS angkatan 2016 dan 2017.

Kata kunci: Indeks massa tubuh, kebiasaan aktivitas fisik.

ABSTRACT

Mahalli, Irfan. 2019. *RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MASS BODY INDEX (IMT) IN STUDENTS FACULTY OF MEDICINE FORMS 2016 AND 2017 UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA.* Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor : Noer Kumala Indahsari, S.SI, M.SI

The Body Mass Index (BMI) is a simple, inexpensive and easy method of assessing a person's nutritional status, but BMI can't measure body fat directly. Sampling uses a total sample of 124 respondents from the 2016 and 2017 FK-UWKS students and taken randomly. The research method used was an analytic observational study with a cross sectional study. Data taken includes BMI, and physical activity. Statistical test with Spearman correlation test (χ^2). In the early stages of the study anthropometric measurements were carried out to determine Student BMI. Physical activity is measured by recalling activities that students do every day. The results of the study showed that groups that always carried out physical activity were 24 respondents who had a normal body mass index, while the group that had never carried out physical activity had 57 respondents with a body mass index with details (3 respondents with less BMI, 11 respondents with normal BMI, 30 respondents with excessive BMI and 13 respondents with Obesity BMI)as well as groups that sometimes carried out physical activities totaling 43 respondents had a relatively normal body mass index. From the results of the data above, the Sig value is obtained = 0,000 (<0.05) which means that there is a relationship between physical activity and the Body Mass Index in the 2016 and 2017 FK-UWKS students.

Keywords: *Body mass index, habit of physical activity*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA FK-UWKS ANGKATAN 2016 DAN 2017” dapat diselesaikan dengan baik.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua.
Amin

Surabaya, 10 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	
1. Manfaat bagi ilmu pengetahuan.....	4
2. Manfaat bagi aspek pelayanan kesehatan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Indeks Massa Tubuh.....	5
2.2 Komposisi tubuh manusia.....	6
2.3 Pemeriksaan Antropometri.....	8
2.4 Faktor yang berhubungan dengan IMT.....	10
2.5 Hubungan IMT dengan timbulnya penyakit.....	12
2.6 Aktivitas Fisik.....	14
2.6.1 Macam-macam aktivitas fisik.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep.....	17
B. Penjelasan Kerangka Konseptual.....	18

C. Hipotesis Penelitian.....	18
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan penelitian	19
B. Populasi dan sampel	
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
C. Besar sampel.....	20
D. Teknik pengambilan sampel	20
E. Variabel penelitian.....	21
F. Lokasi dan waktu penelitian.....	21
G. Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian	21
H. Definisi Operasional.....	21
I. Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data.....	22
J. Analisis Data.....	23
K. Alur Penelitian.....	23
 BAB V HASIL DAN ANALISIS DATA	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	24
B. Karakteristik Responden.....	24
C. Analisis Data.....	27
 BAB VI PEMBAHASAN.....	29
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	34
Daftar Pustaka.....	35
Lampiran.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 : BMI = BB / TB ²	5
Tabel II.2 : Lingkar pinggang	6
Tabel II.3 : Kategori aktivitas fisik berdasarkan jenis kegiatan <i>Recommended dietary allowances (RDA)</i> (1989)	16
Tabel II.4 : Tingkat Aktivitas Fisik Menurut WHO, 2016	17
Tabel V.1 : Distribusi Responden Berdasarkan Umur	25
Tabel V.2 : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	25
Tabel V.3 : Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik.....	26
Tabel V.4 : Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh...	26
Tabel V.5 : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1. : Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Gambar 5.2. : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 5.3. : Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas fisik

Gambar 5.4. : Distribusi Responden Berdasarkan IMT

DAFTAR SINGKATAN

ABW	: <i>actual body weight</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BB	: Berat Badan
BF	: <i>body fat</i> (lemak tubuh)
BBI	: Berat badan ideal
DM	: Diabetes Mellitus
FW	: <i>fat weight</i> (berat lemak)
FFM	: <i>fat free mass</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IBW	: <i>ideal body weight</i>
NIDDM	: <i>Non Insulin – Dependent Diabetes Mellitus</i>
METs	: <i>Metabolic energy turnover</i>
OAW	: <i>obesity-adjusted weight</i>
PRT	: Panjang rentang tangan
RDA	: <i>Recommended dietary allowances</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
TB	: Tinggi Badan
TL	: Tinggi Lutut
TBW	: <i>total body weight</i> (berat badan total)
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Keaslian Tulisan	38
Lampiran 2 Informed Consent	39
Lampiran 3 Kuesioner.....	41
Lampiran 4 Sertifikat Kelaikan Etik	46
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Tugas Akhir	47
Lampiran 6 Data Penelitian.....	49
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Statistik SPSS	54
Lampiran 8 Dokumentasi	55
Lampiran 9 Jurnal Tugas Akhir	57