



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA
PSKPS 2023 FKIK ULM**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Nuralfisah
2110911120019

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA
PSKPS 2023 FKIK ULM**

Nuralfisah, NIM: 2110911120019

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Senin, Tanggal 9 Desember 2024

Pembimbing I

Nama: dr. Dona Marisa, M.Biomed
NIP : 197403092005012002

Pembimbing II

Nama: dr. Nur Qamariah, M.Kes., Sp.THT-KL
NIP : 197107281997022001

Penguji I

Nama: dr. Asnawati, M.Sc
NIP : 197203051998032001

Penguji II

Nama: dr. Fahrina Ulfah, M.Biomed
NIP : 199404192022032019

Banjarmasin, 20 Desember 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes., M.Med.Ed
NIP 197203071997021002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 9 Desember 2024



Nuralfisah

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA PSKPS 2023 FKIK ULM

Nuralfisah

Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran sederhana, digunakan untuk mengukur status gizi seseorang, terutama berat badan kurang atau lebih. Kekurangan IMT dapat menjadi risiko mengalami penyakit menular, sedangkan kelebihan IMT dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh, salah satunya adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini mahasiswa PSKPS angkatan 2023, berjumlah 146 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji *Spearman correlation*. Hasil penelitian dari 70 sampel yang masuk kriteria inklusi didapatkan rata-rata mahasiswa PSKPS 2023 berusia 19 tahun (64,2%), dengan tingkat aktivitas ringan dan berat (40%), dan IMT normal (37,1%) diikuti obesitas I (22,9%). Hasil analisis uji *Spearman correlation* didapatkan nilai $p = 0,006$ dan $r = 0,324$. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Kata-kata kunci: IMT, aktivitas, mahasiswa, kedokteran

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND BODY MASS INDEX (BMI) IN COLLEGE STUDENTS OF PSKPS 2023 FKIK ULM

Nuralfisah

Body mass index (BMI) is a simple measure, used to measure a person's nutritional status, especially being underweight or more. Deficiencies in BMI can be a risk of developing infectious diseases, while excess BMIs can increase the risk of non-communicable diseases. Factors that affect body mass index, one of which is physical activity. This study aims to analyze the relationship between physical activity level and body mass index (BMI) in PSKPS 2023 FKIK ULM students. The research method used is observational analysis with a cross sectional approach. The population of this study is PSKPS students class of 2023, totaling 146 people. Sampling was done using purposive sampling and data analysis using the Spearman correlation test. The results of the study from 70 samples included in the inclusion criteria were obtained by an average of 19-year-old PSKPS 2023 students (64.2%), with light and heavy activity levels (40%), and normal BMI (37.1%) followed by obesity I (22.9%). The results of the analysis of the Spearman correlation test obtained a value of $p = 0.006$ and $r = 0.324$. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the level of physical activity and body mass index.

Keywords: *BMI, activity, students, medical*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA PSKPS 2023 FKIK ULM”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes., M.Med.Ed yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Dona Marisa, M.Biomed dan dr. Nur Qamariah, M.Kes., Sp.THT-KL yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan dr. Fahrina Ulfah, M.Biomed yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Seluruh pihak lingkungan kampus PSKPS FKIK ULM Banjarmasin yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.

6. Kedua orang tua, saudara, keponakan dan seluruh keluarga yang selalu mendukung, mendoakan, memperhatikan, dan membantu selama proses pembuatan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan satu tim penelitian, Rabiatal Adawiyah dan Khansa Azzahra atas kebersamaan, kerja sama, sumbangan pikiran, dan bantuan yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
B. Aktivitas Fisik	13

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	6
2.1	Indeks Massa Tubuh Standar Asia Pasifik.....	11
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	28
5.1	Distribusi Frekuensi Profil Responden.....	35
5.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	36
5.3	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS FKIK ULM.....	39
5.4	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	22
3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	23
4.1 Skema Prosedur Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Kelaikan Etik (<i>Ethical Clearance</i>).....	57
2. Surat Izin Penelitian.....	58
3. Lembar Digital <i>Informed Consent</i>	59
4. Lembar Digital Identitas Subjek Penelitian.....	60
5. Kuesioner Digital <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>	62
6. Tabulasi Data Penelitian.....	68
7. Hasil Analisis Univariat.....	70
8. Hasil Uji <i>Spearman Correlation</i>	71
9. Dokumentasi Penelitian.....	73

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
CDC	: <i>Centers for Disease Control</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
NCD	: <i>Non-Communicable Disease</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalents of Taks</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
ADP	: <i>Adenosine Diphosphate</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>