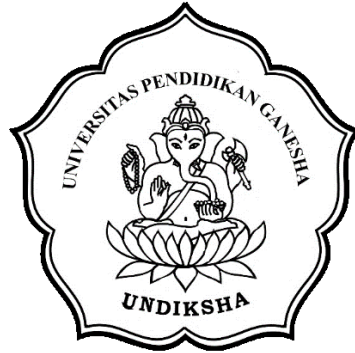


**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH
PUTU AYU KIRANADEWI NUGRAHA
NIM 2118011047**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh
Putu Ayu Kiranadewi Nugraha
NIM 2118011047**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN

OLEH

PUTU AYU KIRANADEWI NUGRAHA

NIM 2118011047

Menyetujui,

Pembimbing I,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,
M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

Pembimbing II,



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna,
S.Ked., M.Biomed,
NIP. 199207072019032031

Skripsi oleh Putu Ayu Kiranadewi Nugraha dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 24 Desember 2024

Dewan Penguji



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

(Ketua)



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed.
NIP. 199207072019032031

(Anggota)



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Anggota)



dr. Ida Ayu Diah Purnama Sari, Sp.KK.
NIP. 198904232022032010

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Selasa
Tanggal : 24 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,
M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna,
S.Ked., M.Biomed.
NIP. 199207072019032031

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 11 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



(Putu Ayu Kiranadewi Nugraha)

PRAKATA

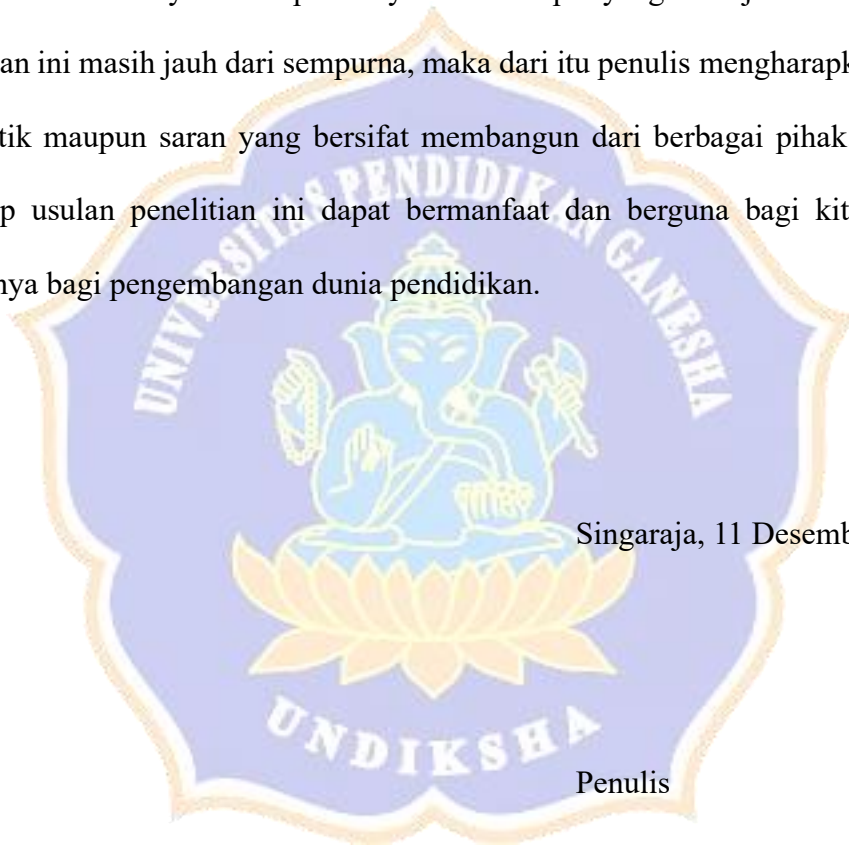
Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”. Usulan penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan usulan penelitian ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojogito, Sp.OT(K), MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
4. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.

6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini.
7. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 11 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.2 Indeks Massa Tubuh	17
2.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	29
2.2 Penelitian Relevan.....	30
2.3 Kerangka Konsep.....	33
2.4 Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.1.1 Tempat Penelitian.....	34
3.1.2 Waktu Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Populasi Penelitian.....	35
3.3.1 Populasi.....	35

3.3.2 Sampel	35
3.3.3 Besar Sampel	36
3.4 Variabel Penelitian	37
3.5 Definisi Operasional.....	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	43
3.8 Prosedur Pengambilan Data	44
3.9 Teknik Analisis data	45
BAB IV	47
4.1 Deskripsi Penelitian	47
4.2 Distribusi Responden Penelitian	48
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	48
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan	50
4.3 Gambaran Aktivitas Fisik Responden.....	51
4.4 Gambaran Indeks Massa Tubuh Responden	52
4.5 Hasil Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	54
4.6 Analisis Bivariat.....	56
BAB V	57
5.1 Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.....	57
5.2 Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.....	60
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.....	64
5.4 Kelemahan Penelitian.....	68
BAB VI	69
6.1 KESIMPULAN.....	69
6.2 SARAN	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori MET (menit/minggu) Berdasarkan Pengisian GPAQ..	16
Tabel 2. 2 Klasifikasi IMT dari WHO.....	23
Tabel 2. 3 Klasifikasi IMT Populasi Asia	23
Tabel 2. 4 Klasifikasi IMT di Indonesia.....	24
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	38
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan.....	50
Tabel 4. 4 Karakteristik Aktivitas Responden Penelitian Berdasarkan Kuesioner GPAQ.....	51
Tabel 4. 5 Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden Berdasarkan Pengukuran Antropometri	53
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	54
Tabel 4. 7 Hasil Uji Rank Spearman's Rho.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rumus Total Aktivitas Fisik MET.....	15
Gambar 2. 2 Rumus Indeks Massa Tubuh	19
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	33
Gambar 3. 1 Alat Ukur Berat Badan dan Tinggi Badan.....	42
Gambar 4. 1 Diagram <i>Bar Chart</i> Distribusi Responden Berdasarkan Usia	49
Gambar 4. 2 Diagram <i>Bar Chart</i> Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4. 3 Diagram <i>Bar Chart</i> Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan.....	51
Gambar 4. 4 Diagram <i>Bar Chart</i> Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Kuesioner GPAQ.....	52
Gambar 4. 5 Diagram <i>Bar Chart</i> Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden Penelitian.....	54
Gambar 4. 6 Diagram <i>Bar Chart</i> Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	77
Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden	78
Lampiran 03. Kuisisioner Aktivitas Fisik Global (GPAQ).....	83
Lampiran 04. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	87
Lampiran 05. Data Hasil Penelitian	89
Lampiran 06. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	91
Lampiran 07. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	94
Lampiran 08. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	95
Lampiran 09. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 10. Riwayat Hidup	97

