

**HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN OLAHRAGA
AEROBIK DENGAN LINGKAR PERUT PADA PNS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



OLEH
YONATAN KAWITANE NUGRAHA
NIM 1818011038

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2021



**HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN OLAHRAGA
AEROBIK DENGAN LINGKAR PERUT PADA PNS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Kedokteran

Oleh

Yonatan Kawitane Nugraha

NIM. 1818011038

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2021

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

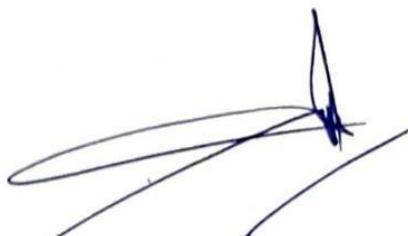
Menyetujui

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP 198103212008121003

Skripsi oleh Yonatan Kawitane Nugraha ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 30 Desember 2021

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

(Anggota)



dr. IP Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

(Anggota)



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197906212008122002

(Anggota)

BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI

Nomor: 35/UN48/ PP/2021

Pada hari ini: Kamis tanggal 30 Desember 2021 jam 08.00 s/d 09.00 WITA, bertempat di Ruang Virtual Sidang Skripsi Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Yonatan Kawitane Nugraha

N I M : 1818011038

Prodi : Kedokteran

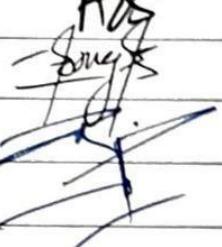
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Latihan Olahraga Aerobik dengan Lingkar Perut pada PNS
Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I : Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes., AIFO.

Pembimbing II : Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi / ujian lulus dengan revisi / ujian diulang *~~
selama - bulan terhitung dari tanggal 30 Desember 2021 sampai dengan 10 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	dr. IP Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.	198208112008121005	
2.	dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.	197906212008122002	
3.	Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes., AIFO.	197705122005011002	
4.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.	198103212008121003	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. dr. Made Kurnia Widiasuti Giri M.Kes
NIP. 198202172008122001

Singaraja, 30 Desember 2021
Ketua Penilai (Pembimbing I+II)


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

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

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

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 30 Desember 2021

Mengetahui,

Ketua Ujian


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

Sekretaris Ujian


Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran



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

NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Intensitas Latihan Olahraga Aerobik dengan Lingkar Perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melalukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menganggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika kelimuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 30 Desember 2021
Yang membuat pernyataan,



Yonatan Kawitane Nugraha
1818011038

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan usulan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Latihan Olahraga Aerobik dengan Lingkar Perut pada PNS Universitas Pendidikan Ganesha”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan penelitian ini sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes., AIFO., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
4. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi usulan penelitian ini.
6. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan izin dan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
7. Seluruh dekan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan izin dan data yang diperlukan dalam penelitian ini.

8. Orang tua penulis, E. Tribudi Arintoko dan Yuni Erawati yang telah memberikan doa dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan usulan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia kedokteran.



DAFTAR ISI

HALAMAN

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Hasil Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Deskripsi Teori	6
2.1.1 Obesitas.....	6
2.1.2 Olahraga.....	9

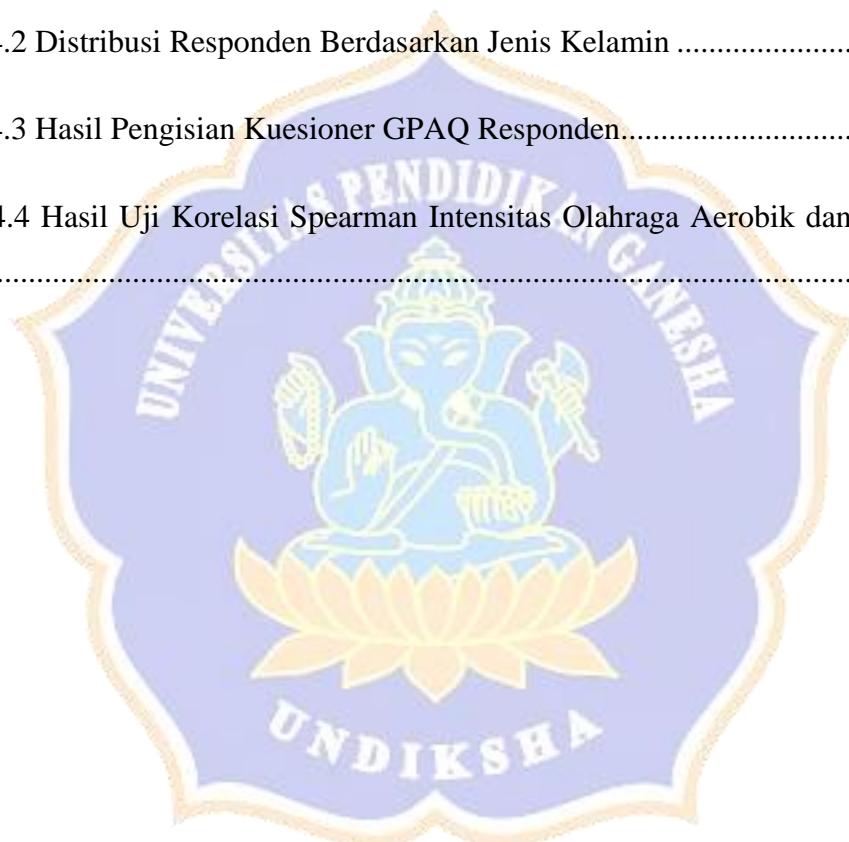
2.2 Penelitian yang Relevan	11
2.3 Kerangka Konseptual	13
2.4 Hipotesis.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	14
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.2 Desain Penelitian.....	14
3.3 Populasi dan Sampel	15
3.3.1 Populasi	15
3.3.2 Sampel	15
3.4 Variabel Penelitian	16
3.5 Definisi Operasional.....	17
3.6 Alat dan Bahan Penelitian	17
3.7 Prosedur Pengambilan atau Pengambilan Data.....	18
3.8 Analisis Data	18
BAB IV HASIL PENELITIAN	20
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	20
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	20
4.3 Hasil Pengujian Data	23
BAB V PEMBAHASAN	25
5.1 Intensitas Olahraga Aerobik	25

5.2 Lingkar Perut	25
5.3 Hubungan Antara Intensitas Olahraga Aerobik dan Lingkar Perut.....	26
5.4 Keterbatasan Penelitian	33
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	34
6.1 Kesimpulan.....	34
6.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas berdasarkan IMT dan Lingkar perut menurut Asia Pasifik	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	17
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	21
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	22
Tabel 4.3 Hasil Pengisian Kuesioner GPAQ Responden.....	23
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Spearman Intensitas Olahraga Aerobik dan Lingkar Perut	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	14
Gambar 3.2 Prosedur Pengambilan Data	18
Gambar 4.1 <i>Scatter plot</i> Intensitas Olahraga Aerobik dan Lingkar Perut	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Pelaksanaan	39
Lampiran 02. Kuesioner.....	40
Lampiran 03. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	43
Lampiran 04. Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 05. Tabel Induk Data Penelitian	45
Lampiran 06. Hasil SPSS	47
Lampiran 07. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	49

