

ABSTRAK

KORELASI ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG PADA PRIA DEWASA

Clara Shinta Hanoum Permatasari, 2018

Pembimbing I : Grace Puspasari, dr., M. Gizi

Pembimbing II : Hartini Tiono, dr., M. Kes

Menurut WHO 60-85% orang di dunia menjalani *sedentary lifestyle* yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik, sehingga meningkatnya masalah gizi lebih. Salah satu cara untuk mendeteksi gizi lebih adalah dengan pengukuran antropometri, diantaranya adalah indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang (LP). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang pada pria dewasa. Metode penelitian ini bersifat observasional analitik dengan metode *cross sectional* dengan subjek penelitian terdiri dari 30 orang pria dewasa. Data yang diukur adalah berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) pada pria dewasa. Analisis data menggunakan SPSS yaitu uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkaran Pinggang ($p > 0,05$). Simpulan tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang pada pria dewasa.

Kata kunci : aktivitas fisik, indeks massa tubuh, lingkaran pinggang

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH BODY MASS INDEX AND WAIST CIRCUMFERENCE IN ADULT MAN

Clara Shinta Hanoum Permatasari, 2018
Advisor I : Grace Puspasari, dr., M. Gizi
Advisor II : Hartini Tiono, dr., M. Kes

According to WHO, 60-85% people in the world undergo a sedentary lifestyle, namely lack of physical activity, thus increasing over nutrition problems. One method to detect over nutrition is by measuring anthropometric including body mass index (BMI) and waist circumference (WC). This study aimed to analyze the correlation between physical activity with body mass index and waist circumference in adult men. This observational analytic study used cross sectional method with the subject of the study consisted of 30 adult men. The data measured were weight, height, waist circumference and physical activity using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) in adult men. The data was analyzed using Spearman correlation test in SPSS. The results showed no significant correlation between physical activity, Body Mass Index and Waist Circumference ($p > 0.05$). The conclusion was there was no correlation between physical activity, body mass index and waist circumference in adult men.

Keywords: *physical activity, body mass index, waist circumference*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Akademis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Status Gizi	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Obesitas	6
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas	7

2.1.4 Pengukuran Antropometri	8
2.1.4.1 Indeks Massa Tubuh	8
2.1.4.2 Cara Pengukuran	8
2.1.4.3 Klasifikasi IMT	9
2.1.4.4 Lingkar Pinggang	9
2.1.4.5 Klasifikasi Lingkar Pinggang	10
2.2 Aktivitas fisik	11
2.2.1 Definisi	11
2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik	12
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik	13
2.2.5 Tipe-Tipe Aktivitas Fisik	14
2.3 <i>Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	15
2.3.1 Definisi	15
2.3.2 Klasifikasi IPAQ	15
2.3.3 Cara Penilaian	16
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	18
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	18
3.2 Subjek Penelitian	18
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	18
3.4 Besar Sampel	19
3.5 Rancangan Penelitian	19
3.5.1 Desain Penelitian.....	19
3.5.2 Variabel Penelitian	20
3.5.3 Definisi Operasional	20
3.6. Prosedur Penelitian.....	20
3.6.1 Persiapan Subjek	20
3.6.2 Prosedur Pengukuran Berat Badan	21
3.6.3 Prosedur Pengukuran Tinggi Badan	21

3.6.4	Prosedur Pengukuran Lingkar Pinggang	21
3.6.5	Prosedur Pengisian <i>Internasional Physical Activity Questionnaire</i> ...	22
3.7	Analisa Data Penelitian	22
3.7.1	Analisis Data	22
3.7.2	Hipotesis Penelitian	22
3.7.3	Kriteria Uji	23
3.8	Aspek Etik Penelitian	23
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1	Hasil Penelitian	24
4.2	Pembahasan	26
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	28
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1	Simpulan	29
5.2	Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO Asia Pasifik.....	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Lingkar Pinggang menurut <i>International Diabetes Federation</i> berdasarkan etnis	10
Tabel 2.3 Klasifikasi Lingkar Pinggang menurut <i>National Heart, Lung, and Blood Institute</i> (NHBLI) berdasarkan IMT dan nilai <i>cut off</i> Lingkar Pinggang	11
Tabel 4.1 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
Tabel 4.2 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan LP.....	25
Tabel 4.3 Uji Korelasi <i>Spearman</i> Aktifitas Fisik Dengan IMT	25
Tabel 4.4 Uji Korelasi <i>Spearman</i> Aktifitas Fisik Dengan LP.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Etik	33
Lampiran 2. Formulir Persetujuan Subjek Penelitian	34
Lampiran 3. Hasil Pengumpulan Data	35
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Statistik	37
Lampiran 5. Dokumentasi	39
Lampiran 6. Lembar Kuisioner	40

