



**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN
FISIK PADA REMAJA: *LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

NIKEN SHELLY PUSPITASARI

1810702018

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021



**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN
FISIK PADA REMAJA: *LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

NIKEN SHELLY PUSPITASARI

1810702018

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Niken Shelly Puspitasari

NRP : 1810702018

Tanggal : 11 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Niken Shelly Puspitasari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Niken Shelly Puspitasari
NRP : 1810702018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Fisik pada Remaja : *Literature Review*". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 11 Juli 2021

Yang Menyatakan



(Niken Shelly Puspitasari)

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Niken Shelly Puspitasari
NIM : 1810702018
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan
Kebugaran Fisik Pada Remaja: *Literature Review*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis
Ketua Penguji



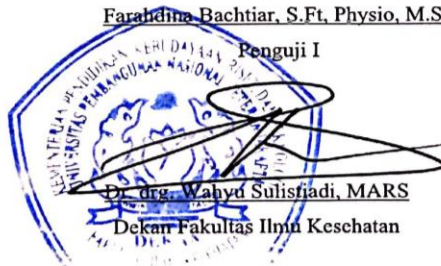
Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc

Penguji I



Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 15 Juli 2021

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Niken Shelly Puspitasari

Abstrak

Latar Belakang : Kebanyakan remaja saat ini malas untuk melakukan olahraga padahal olahraga memiliki kedudukan penting dalam hal kebugaran fisik. Tingkat kebugaran Fisik dipengaruhi salah satu faktor penting yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT). **Tujuan** : pada penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja terhadap artikel-artikel ilmiah yang ada. **Metode** : metode yang digunakan berupa *Literature Review*. Pencarian *literature* tersebut melalui artikel atau jurnal yang dipublikasi di situs internet seperti *Goolge Scholar*, *PuBMeD*, dan berbagai situs jurnal lainnya. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang setelah itu di analisa..Artikel yang digunakan yaitu penelitian yang berjenis *Cross Sectional Study* dengan judul sesuai kata kunci dalam rentang tahun 2016-2021. Untuk menilai kualitas jurnal ataupun artikel yang telah terpilih menggunakan Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Hasil** : remaja dengan hasil distribusi IMT normal memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik, sedangkan remaja dengan hasil distribusi IMT *underweight*, *overweight*, dan obesitas memiliki tingkat kebugaran fisik yang buruk. **Kesimpulan** : kelima jurnal yang telah ditemukan menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

Kata Kunci : indeks massa tubuh (IMT), kebugaran fisik, remaja.

RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX (BMI) WITH PHYSICAL FITNESS IN ADOLESCENTS: *LITERATURE REVIEW*

Niken Shelly Puspitasari

Abstract

Background : Most adolescents today are lazy to do sports even though sport have an important position in terms of physical fitness. Physical fitness level affects one important factor, namely Body Mass Index (BMI). **Objectives**: This study aims to study the relationship between Body Mass Index (BMI) and physical fitness in adolescents to existing scientific articles. **Method** : The method used is *Literature Review*. Search the *literature* through articles or journals published on internet sites such as *Google Scholar*, *PuBMeD*, and various other journal sites. Articles that meet the inclusion and exclusion criteria are then analyzed. The articles used is a *cross-sectional study* with titles according to keywords in the 2016-2021 range. To assess the quality of selected journals or articles, that have been selected using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Results**: Adolescents with a normal BMI distribution result have a good level of physical fitness, while adolescents with underweight, overweight, and obesity BMI distribution have poor physical fitness levels. **Conclusion**: the five journals that have been found show that there is a relationship between body mass index (BMI) and physical fitness in adolescents.

Keywords: body mass index (BMI), physical fitness, adolescents

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja: *Literature Review*” dengan tepat waktu. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi syarat mencapai gelar Ahli Madya Kesehatan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa banyak pihak. Maka, penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang membantu penulis. Terutama kepada:

1. Bapa, Mamah, Kakak, dan Keponakan saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang dipanjatkan kepada ALLAH SWT.
2. Orang-orang terdekat saya yang sudah menyemangati dan memotivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Ibu Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg, selaku pembimbing yang telah banyak membantu dan memberikan saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Agustiyawan, SST.FT,M.Fis, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

Saya menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran untuk melengkapi kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini. Penulis berharap penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan. Akhir kata, saya selaku penulis mengucapkan terimakasih.

Jakarta, 11 Juli 2021

Penulis

Niken Shelly Puspitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah Penulisan	3
I.3 Tujuan Penulisan	3
I.4 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja	5
II.2 Indeks Massa Tubuh (IMT)	5
II.3 Kebugaran Fisik.....	9
II.4 Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Fisik pada Remaja	11
II.5 Kerangka Berfikir	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
III.1 Desain Penulisan.....	13
III.2 Kriteria Sumber	13
III.3 Strategi Pencarian Literatur	13
III.4 Strategi Analisa Hasil <i>Literature Review</i>	14
BAB IV HASIL LITERATURE REVIEW	16
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan.....	16
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	17
IV.3 Hasil Ekstrasi dan Sintesis Data	19
BAB V PEMBAHASAN	26
V.1 Karakteristik Subjek	26
V.2 Karakteristik Kebugaran Fisik.....	27
V.3 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kebugaran Fisik pada Remaja	29
V.4 Keterbatasan dalam Penelitian.....	31
BAB VI PENUTUP	33

DAFTAR PUSTAKA	34
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	PICO	14
Tabel 2	Artikel yang Didapatkan	16
Tabel 3	Interpretasi Penilaian <i>PEDro Scale</i>	17
Tabel 4	Karakteristik Studi yang Digunakan.....	19
Tabel 5	Karakteristik Subjek.....	25
Tabel 6	Karakteristik Kebugaran Fisik	25

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berfikir.....	12
---------	------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Uji Kualitas Metodologi *PEDro Scale*
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 3 Hasil Uji Turnitin