

# HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KESEIMBANGAN PADA SISWA SMK KESEHATAN BHAKTI INSANI DEPOK

Khairunnisa Larasati

## Abstrak

**Latar Belakang :** Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang ketika mempertahankan posisi ataupun postur tubuh agar tetap berada pada titik tumpuan. Berat berlebih akan berpengaruh pada keseimbangan seseorang karena mempengaruhi perbandingan ketebalan lemak pada tubuh, serabut otot, dan tulang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan keseimbangan pada siswa SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok. **Desain :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok dengan jumlah sampel sebanyak 108 orang. Parameter yang digunakan dalam mengukur keseimbangan statis adalah *one leg stand* dan keseimbangan dinamis menggunakan *modified bass test*. **Hasil :** Penelitian ini menggunakan SPSS 23 dan didapatkan hasil  $p = 0,01$  pada keseimbangan statis maupun dinamis dengan *correlation coefficient* antara IMT dengan Keseimbangan statis sebesar  $-0,586$  sedangkan *correlation coefficient* antara IMT dengan keseimbangan dinamis sebesar  $-0,862$  kesimpulan terdapat hubungan tidak searah antara IMT dengan keseimbangan statis maupun dinamis.

**Kata kunci :** Keseimbangan, indeks massa tubuh, remaja.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND BALANCE IN STUDENTS OF BHAKTI INSANI DEPOK HEALTH VOCATIONAL SCHOOL**

**Khairunnisa Larasati**

## **Abstract**

**Background:** Balance is a person's ability to maintain a position or posture in order to remain at the fulcrum. Excess weight will affect a person's balance because it affects the ratio of the thickness of body fat, muscle fibers, and bones. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between body mass index (BMI) and balance in students of SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok. **Design:** This study uses a quantitative correlative design with a cross sectional approach. The sample in this study were students of SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok with a total sample of 108 people. The parameters used in measuring static balance are one leg stand and dynamic balance using a modified bass test. **Results:** This study used SPSS 23 and the results obtained  $p = 0.01$  on static and dynamic balance with the correlation coefficient between BMI and static balance of -0.586 while the correlation coefficient between BMI and dynamic balance of -0.862 conclusion there is a non-unidirectional relationship between BMI and static and dynamic balance.

**Keywords:** Balance, body mass index, adolescents.