



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN LINGKAR PINGGANG  
PADA REMAJA TINGKAT DI SMA NEGERI 76 JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**INDAH SEPTIYANI**

**1910702059**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2022**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN LINGKAR PINGGANG  
PADA REMAJA TINGKAT DI SMA NEGERI 76 JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**INDAH SEPTIYANI**

**1910702059**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Indah Septiyani  
NIM : 1910702059  
Tanggal : Jakarta, 14 Juni 2022

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

Jakarta, 14 Juni 2022

Yang Menyatakan



(Indah Septiyani)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta  
Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama : Indah Septiyani  
NIM : 1910702059  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi membangun 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 Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang pada Remaja Tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Indah Septiyani)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Indah Septiyani  
NIM : 1910702059  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkaran Pinggang  
pada Remaja di SMA Negeri 76 Jakarta

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.



Suci Wahyu Ismivasa, S.Ft, M.Erg, AIFO

Ketua Penguji



Burnamadyawati, SST.FT, SKM, M.Fis, AIFO

Penguji I



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Farahdina Bachriar, S.Ft., Physio, M.Sc, AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Mei 2022

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN LINGKAR PINGGANG PADA REMAJA TINGKAT DI SMA NEGERI 76 JAKARTA

Indah Septiyani

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang remaja sekolah tingkat menengah atas negeri Jakarta. Desain penelitian pada Karya Tulis Ilmiah ini adalah *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian yang mana data akan dianalisis dengan kuesioner yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya. Data dianalisis dengan uji statistik. Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi menggunakan Spearman. Pelaksanaannya melalui email survey dengan acuan dari GPAQ kuisisioner (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang dilakukan sekali pengambilan data dimana objek penelitian diukur secara bersamaan dalam waktu yang sama. Sampel yang diuji sebanyak 67 orang dari SMA Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan analisis objektif dan pengukuran langsung untuk mengetahui prevalensi hubungan lingkaran pinggang terhadap aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri Jakarta. Hasil dari penelitian ini ditinjau dari karakteristik responden, aktivitas fisik, ukuran lingkaran pinggang, dan hubungan antara aktivitas fisik dan lingkaran pinggang yang menunjukkan kesimpulan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan lingkaran pinggang menunjukkan hasil yang tidak signifikan.

**Kata Kunci** : aktivitas fisik, *GPAQ*, lingkaran pinggang, *metline*, remaja

# **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH WAIST CIRCUMSTANCES AT THE TEENAGE LEVELS OF SMA NEGERI 76 JAKARTA**

**Indah Septiyani**

## **Abstract**

The aim of this research is to knowing the relationship between physical activity and waist circumference of high school youth in Jakarta. The research design in this scientific paper is cross-sectional, which is a type of research in which the data will be analyzed using a questionnaire that has been collected as it is. Data were analyzed by statistical test. Kolmogorov-Smirnov and correlation test using Spearman. The implementation is through an email survey with reference to the GPAQ questionnaire (Global Physical Activity Questionnaire) which is carried out once data collection where the research object is measured simultaneously at the same time. The samples tested were 67 people from SMA Negeri Jakarta. This study uses objective analysis and direct measurements to determine the prevalence of the relationship between waist circumference and physical activity in adolescents at SMA Negeri Jakarta. The results of this study were reviewed from the respondent's characteristics, physical activity, waist circumference measurement, and the relationship between physical activity and waist circumference which showed the conclusion that the relationship between physical activity and waist circumference showed insignificant results.

**Keywords :** physical activity, GPAQ, waist circumference, metline, youth

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala yang penulis panjatkan atas semua kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang Pada Remaja Tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta” dengan baik.

Karya tulis ilmiah ini tersusun atas bantuan, dukungan dan semangat yang telah diberikan dari orang-orang terdekat penulis. Secara khusus, penulis mengucapkan rasa terima kasih teruntuk Ibu, bapak guru serta siswa di SMA Negeri Jakarta yang telah bersedia menjadi sample penelitian dan membantu dalam setiap proses penelitian yang penulis lakukan, teruntuk bapak Agustiyawan. SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, teruntuk Ibu Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg, AIFO dan Ibu Purnamadyawati, SSt.FT, SKM, M.Fis, AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, teruntuk Keluarga saya, Mama Suhesti, Bapak Teguh dan Kaka saya Ivan yang selalu memberikan dukungan batin dan finansial sehingga penulis dapat tetap kuat dan mampu menyelesaikan setiap kesulitan dan hambatan yang terjadi.

Penulis tentu juga sangat menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan didalamnya.

Demikian, semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima dan disetujui serta dapat memberikan manfaat. Terima kasih.

Jakarta, 19 Februari 2022

Penulis

Indah Septiyani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Aktivitas Fisik.....	6
II.2 Lingkar Pinggang.....	9
II.3 Remaja .....	14
II.4 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Lingkar Pinggang.....	15
II.5 Kerangka Teori .....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
III.1 Kerangka konsep.....	17
III.2 Hipotesis Penelitian .....	17
III.3 Definisi operasional .....	17
III.4 Desain Penelitian .....	18
III.5 Populasi dan Sampel .....	19
III.6 Lokasi dan waktu penelitian .....	20
III.7 Instrumen penelitian.....	20
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	22
III.9 Analisis data.....	22
III.10 Etika Penelitian .....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	25
IV.1 Hasil Penelitian .....	25
IV.2 Pembahasan.....	29
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	31
BAB V PENUTUP.....	33

V.1	Kesimpulan .....	33
V.2	Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....		35
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Langkah Pertama Pengukuran Lingkar Pinggang .....	12
Gambar 2	Langkah Kedua Pengukuran Lingkar Pinggang .....	13
Gambar 3	Langkah Ketiga Pengukuran Lingkar Pinggang .....	13
Gambar 4	Langkah Keempat Pengukuran Lingkar Pinggang .....	13

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	16
Skema 2	Kerangka Konsep .....	17

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional .....	18
Tabel 2	Frekuensi Usia.....	25
Tabel 3	Jenis Kelamin Responden .....	25
Tabel 4	Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	26
Tabel 5	Nilai MET .....	26
Tabel 6	Ukuran Lingkar Pinggang.....	27
Tabel 7	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	<i>Informer Consent</i>
Lampiran 3	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Kuisisioner Penelitian
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 8	Hasil Cek Plagiarism