

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA DI SMK KESEHATAN BHAKTI INSANI DEPOK

Alya Sukma Bakti Meilana

## Abstrak

**Latar Belakang :** Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka manusia yang membutuhkan pengeluaran energi. Remaja zaman sekarang kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga karena remaja sekarang lebih suka menggunakan perangkat daripada bermain dengan teman sebayanya. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, dapat meningkatkan tingginya indeks massa tubuh. Semakin kecil aktivitas fisik seseorang maka semakin besar peningkatan indeks massa tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok. **Desain :** Study pada penelitian ini adalah *cross sectional* dengan pendekatan korelatif. Sampel pada penelitian ini adalah siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok dengan jumlah sampel sebanyak 93 orang. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuisioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). **Hasil :** Penelitian ini menggunakan SPSS 23 dan didapatkan hasil *correlation coefficient* antara Aktivitas Fisik dengan IMT sebesar 0,192 dengan signifikansi 0,065 maka tidak terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan IMT.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, indeks massa tubuh, remaja

# RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY MASS INDEX IN STUDENTS AT VOCATIONAL SCHOOL OF HEALTH BHAKTI INSANI DEPOK

Alya Sukma Bakti Meilana

## Abstract

**Background :** Physical activity is defined as body movements produced by human skeletal muscles that require energy expenditure. Today's teenagers do less physical activity or exercise because today's teenagers prefer to use devices rather than playing with their peers. Lack of physical activity carried out by adolescents, can increase their high body mass index. The less physical activity a person eats, the greater the increase in body mass index. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity and body mass index (BMI) in students at SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok. **Design:** This study was cross sectional with a correlative approach. The sample in this study were students at SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok with a total sample of 93 people. Parameters used to measure physical activity using the IPAQ Short Form (International Physical Activity Questionnaire). **Results:** This study uses SPSS 23 and the correlation coefficient between Physical Activity and BMI is 0.192 with a significance of 0.065. Thus there is no relationship between physical activity and BMI.

**Keywords :** Physical activity, body mass index, adolescents