

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, Januari 2024

BENING ANJANI SRI WINAFEBRIA, No. NRP 2010211114

HUBUNGAN ANTARA MASSA LEMAK, LINGKAR LENGAN ATAS DAN LINGKAR PINGGANG DENGAN *HANDGRIP STRENGTH* PADA MAHASISWA FK UPN VETERAN JAKARTA

RINCIAN HALAMAN (66 halaman, 17 tabel, 6 gambar, 6 lampiran)

ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah kesehatan hampir di seluruh dunia. Obesitas sering terjadi pada mahasiswa disebabkan dari kebiasaan makan yang buruk dan aktivitas fisik yang kurang baik. Masalah dari obesitas dapat diukur dari lingkaran pinggang mahasiswa yang berimbang pada berbagai hal salah satunya adalah fungsi otot yang terganggu. *Handgrip strength* dapat memprediksi kekuatan individu secara keseluruhan, yang dapat mencerminkan kondisi kesehatan secara umum dan tingkat aktivitas fisik. Desain penelitian dilakukan menggunakan metode potong lintang dengan 55 responden. Hasil penelitian memperlihatkan responden dengan massa lemak kategori tinggi (38%) memiliki HGS normal (85%). Responden dengan lingkaran lengan atas kategori gizi baik (43,6%) memiliki HGS normal (79,2%). Pada pengukuran lingkaran pinggang, responden kategori gizi baik (74,5%) memiliki HGS normal (78,05%). Oleh karena itu, mahasiswa dapat menjaga asupan dan tingkat aktivitas fisik untuk menjaga lingkaran pinggang normal untuk mendapatkan status gizi yang baik.

Referensi : 54 (2016 – 2023)

Kata kunci : *Handgrip strength*, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang, massa lemak

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, January 2024

BENING ANJANI SRI WINAFEBRIA, No NRP 2010211114

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT MASS, UPPER ARM CIRCUMFERENCE
AND WAIST CIRCUMFERENCE WITH HAND GRIP STRENGTH IN FK UPN
VETERAN JAKARTA STUDENTS**

PAGE DETAILS (66 pages, 17 tables, 6 figures, 6 attachments)

ABSTRACT

Obesity is a health problem almost all over the world. Obesity often occurs in students due to poor eating habits and poor physical activity. The problem of obesity can be measured from the waist circumference of students which impacts on various things, one of which is impaired muscle function. Handgrip strength can predict overall individual strength, which can reflect general health conditions and levels of physical activity. The research design was conducted using the cross-sectional method with 55 respondents. The results showed that respondents with high fat mass category (38%) had normal HGS (85%). Respondents with upper arm circumference in the good nutrition category (43.6%) had normal HGS (79.2%). In measuring waist circumference, respondents in the good nutrition category (74.5%) had normal HGS (78.05%). Therefore, students can maintain their intake and level of physical activity to maintain a normal waist circumference to get a good nutritional status.

References : 54 (2016 – 2023)

Keywords :Handgrip strength, upper arm circumference, waist circumference, fat mass