



**GAMBARAN *SARCOPENIC OBESITY (SO)* PADA
MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

SHAHNAZ MASHIA SYAHARANI

2110715036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2025**



**GAMBARAN *SARCOPENIC OBESITY (SO)* PADA
MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

SHAHNAZ MASHIA SYAHARANI

2110715036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Shahnaz Mashia Syaharani

NRP : 2110715036

Tanggal : 3 Desember 2024

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

Jakarta, 3 Desember 2024

Yang Menyatakan,



(Shahnaz Mashia Syaharani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shahnaz Mashia Syaharani
NIM : 2110715036
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

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: “Gambaran *Sarcopenic Obesity (SO)* Pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”

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 Skripsi 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 3 Desember 2024

Yang menyatakan,



Shahnaz Mashia Syaharani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Shahnaz Mashia Syaharani
NIM : 2110715036
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Gambaran *Sarcopenic Obesity (SO)* Pada Mahasiswa
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Rabia, S.Ft., M.Biomed

Ketua Penguji

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed
Penguji I

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO

Penguji II

Rabia, S.Ft., M.Biomed

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 3 Desember 2024

GAMBARAN *SARCOPENIC OBESITY* (SO) PADA MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Shahnaz Mashia Syaharani

Abstrak

Latar belakang: *Sarcopenic Obesity* (SO) adalah kondisi yang melibatkan massa otot skeletal rendah dan kadar lemak tubuh tinggi, meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular dan metabolik. SO kini dikaitkan dengan remaja dan dewasa muda, akibat perubahan gaya hidup dan perilaku sedenter. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prevalensi SO pada partisipan yang merupakan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta di UPN “Veteran” Jakarta, Gedung Medical Education and Research Centre (MeRCe) Lantai 8 Ruang Laboratorium 806. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan desain potong lintang ini melibatkan 228 partisipan. Data dikumpulkan menggunakan *Body Composition Analyzer InBody 570* untuk *Skeletal Muscle Index* (SMI) dan *Percent Body Fat* (PBF). Variabel lain seperti usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat lemak visceral juga dianalisis. **Hasil:** Prevalensi SO ditemukan pada hampir seperempat (24.1%) partisipan, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dan kelompok usia 17 – 19 tahun. Sebagian partisipan dengan SO lainnya memiliki IMT normal (33%), serta tingkat lemak visceral normal (30.3%). **Kesimpulan:** SO menjadi perhatian pada remaja usia muda karena dampaknya terhadap kesehatan. Upaya edukasi dan pencegahan, terutama di kalangan mahasiswa diperlukan untuk mengurangi risiko SO.

Kata Kunci: *Sarcopenic Obesity* (SO), Komposisi Tubuh, Remaja, Mahasiswa, Fisioterapi

OVERVIEW OF SARCOPENIC OBESITY (SO) IN PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STUDENTS, FACULTY OF HEALTH SCIENCES, UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Shahnaz Mashia Syaharani

Abstract

Background: Sarcopenic Obesity (SO) is a condition involving low skeletal muscle index and high body fat percent, increasing the risk of cardiovascular and metabolic disorders. SO is now associated with adolescents and young adults, due to changes in lifestyle and sedentary behavior. **Objective:** This study aims to determine the prevalence of SO in participants who are students of the Physiotherapy Department, Faculty of Health Sciences, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta at UPN “Veteran” Jakarta, Medical Education and Research Center (MeRCe) Building, 8th Floor, Laboratory Room 806 **Method:** This descriptive study with a cross-sectional design involved 228 participants. Data were collected using the Body Composition Analyzer InBody 570 for Skeletal Muscle Index (SMI) and Percent Body Fat (PBF). Other variables such as age, gender, Body Mass Index (BMI), and visceral fat levels were also analyzed. **Results:** The prevalence of SO was found in almost a quarter of participants (24.1%), with a higher prevalence in women and the 17 – 19 year age group. Most participants with SO had normal BMI (33%) and normal visceral fat levels (30.3%). **Conclusion:** SO is a concern in young adolescents because of its impact on health. Education and prevention efforts, especially among students, are needed to reduce the risk of SO.

Keywords: Sarcopenic Obesity (SO), Body Composition, Adolescents, Students, Physiotherapy

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, dan ridha-Nya sehingga skripsi berjudul “Gambaran *Sarcopenic Obesity (SO)* Pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta” dapat diselesaikan dengan dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak.

- a. Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed., selaku Ketua Jurusan Fisioterapi, dan Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, sekaligus dosen pembimbing skripsi yang bersedia membantu penulis dalam upaya penyempurnaan skripsi.
- b. Keluarga penulis yang penulis hormati dan banggakan, Ayahanda Awi Sasono dan Ibunda Nadya Ramadhani, adik-adik saya Naomi Woyla Shanum Qiana dan Omar Salman Abdurrahman yang tidak pernah lupa mendoakan, menyemangati, dan mendukung penulis.
- c. Pihak yang sudah membantu selama penelitian berlangsung, adik-adik mahasiswa Jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2023 dan 2024 serta seluruh Panitia Masa Bimbingan 2024 yang turut serta dalam proses penyelesaian skripsi.
- d. Teman-teman S1 Fisioterapi 2021 yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi, mendukung, dan memotivasi penulis sejak awal hingga saat ini.
- e. Saudara Galih Adi Suparmo Putro, yang telah memberikan dukungan serta kehadiran untuk setiap langkah dalam proses yang penulis jalani.
- f. Windah Basudara yang selalu menghibur penulis melalui *livestream* selama proses penulisan skripsi.

Jakarta, 3 Desember 2024

Penulis

Shahnaz Mashia Syaharani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Landasan Teori tentang <i>Sarcopenic Obesity (SO)</i>	6
II.2 Landasan Teori tentang Remaja	13
II.3 Kerangka Teori	16
II.4 Tabel Penelitian Terdahulu.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1 Kerangka Konsep	22
III.2 Definisi Operasional	22
III.3 Desain Penelitian	23
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
III.6 Metode Pengumpulan Data	24
III.7 Instrumen Penelitian	25
III.8 Analisis Data	26
III.9 Etika Penelitian.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
IV.1 Hasil Penelitian.....	28
IV.2 Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	37
V.1 Kesimpulan.....	37
V.2 Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	39
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.	Karakteristik Umum.....	29
Tabel 4.	Distribusi <i>Sarcopenic Obesity</i> Berdasarkan Usia	30
Tabel 5.	Distribusi <i>Sarcopenic Obesity</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 6.	Distribusi <i>Sarcopenic Obesity</i> Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	31
Tabel 7.	Distribusi <i>Sarcopenic Obesity</i> Berdasarkan Tingkat Lemak Viseral...32	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Teori	16
Bagan 2.	Kerangka Konsep	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gambaran Prevalensi <i>Sarcopenic Obesity</i>	30
-----------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Hasil SPSS
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian dan Hasil InBody
- Lampiran 5 Lembar Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin