



**GAMBARAN TINGKAT LEMAK VISERAL PADA
MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

ADINDA NIKEN AYU

2110715002

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



**GAMBARAN TINGKAT LEMAK VISERAL PADA
MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

ADINDA NIKEN AYU

2110715002

**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 : Adinda Niken Ayu
NRP : 2110715002
Tanggal : 29 November 2024

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

Jakarta, 29 November 2024

Yang Menyatakan,



(Adinda Niken Ayu)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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


Nama : Adinda Niken Ayu
NIM : 2110715002
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 Tingkat Lemak Viseral 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, 29 November 2024

Yang menyatakan,

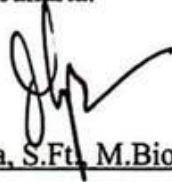

Adinda Niken Ayu

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Adinda Niken Ayu
NIM : 2110715002
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Gambaran Tingkat Lemak Viseral 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



Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed., AIFO

Penguji II



Rabia, S.Ft., M.Biomed

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 29 November 2024

GAMBARAN TINGKAT LEMAK VISERAL PADA MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adinda Niken Ayu

Abstrak

Latar belakang: Diabetes Mellitus tipe 2 adalah penyakit kronis yang diakibatkan oleh resistensi insulin, sering terkait dengan peningkatan lemak viseral. Lemak viseral, yang terakumulasi di rongga abdomen, meningkatkan risiko penyakit metabolik. Mahasiswa rentan mengalami peningkatan lemak viseral akibat gaya hidup tidak sehat. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran tingkat lemak viseral pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. **Metode:** Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain potong lintang pada 228 mahasiswa jurusan fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. Data dikumpulkan menggunakan *Body Composition Analyzer InBody 570*. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki tingkat lemak viseral dalam kategori normal (66,7%), namun sepertiga responden menunjukkan tingkat lemak viseral tinggi hingga sangat tinggi (33,3%). Perempuan memiliki proporsi lemak viseral tinggi dan sangat tinggi lebih besar (35,2%) dibandingkan laki-laki (24,4%). Kebiasaan merokok juga menunjukkan proporsi lebih tinggi pada perokok (36,4%) dibandingkan non-perokok (33,2%). Tingkat lemak viseral meningkat seiring kenaikan IMT, dengan kategori gemuk berat memiliki prevalensi lemak viseral sangat tinggi sebesar 82,9%. **Kesimpulan:** Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat lemak viseral normal, ada kelompok yang berisiko tinggi, menunjukkan perlunya pola hidup sehat.

Kata Kunci: Lemak Viseral; Diabetes Melitus Tipe 2; Mahasiswa Fisioterapi; Obesitas sentral; *Body Composition Analyzer Inbody 570*.

DESCRIPTION OF VISCERAL FAT LEVELS AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES, UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adinda Niken Ayu

Abstract

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease caused by insulin resistance, often associated with increased visceral fat. Visceral fat, accumulated in the abdominal cavity, raises the risk of metabolic diseases. Students are prone to increased visceral fat due to unhealthy lifestyles. **Objective:** To determine the visceral fat levels among students of the Physiotherapy Department at the Faculty of Health Sciences, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. **Methods:** This study employed a descriptive method with a cross-sectional design, involving 228 physiotherapy students. Data were collected using a Body Composition Analyzer InBody 570. **Results:** Most respondents had visceral fat levels in the normal category (66.7%), but one-third showed high to very high visceral fat levels (33.3%). Female students had a higher proportion of high and very high visceral fat levels (35.2%) compared to male students (24.4%). Smokers exhibited a higher proportion of high and very high visceral fat levels (36.4%) compared to non-smokers (33.2%). Visceral fat levels increased with a rise in BMI, with the obese category showing a prevalence of very high visceral fat at 82.9%. **Conclusion:** While the majority of students had normal visceral fat levels, a significant proportion is at high risk, underscoring the need for adopting a healthy lifestyle.

Keywords: Visceral Fat; Diabetes Mellitus Type 2; Physiotherapy Students; Central Obesity; Body Composition Analyzer Inbody 570.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Ny sehingga skripsi berjudul “Gambaran Tingkat Lemak Viseral Pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta” dapat diselesaikan. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

- a. Ibu Rabia S.Ft, M. Biomed selaku Kepala Jurusan Fisioterapi, Koordinator Program Studi Fisioterapi program sarjana, sekaligus dosen pembimbing skripsi penulis yang telah banyak membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
- b. Kedua orang tua yang tercinta Ibu Sulis dan Bapak Agus yang selalu memberikan doa dan memberikan dukungan kepada penulis, serta menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- c. Keluarga Sowitohardjono terutama Mas Aka, Mas Bayu, Dede Ike, Mba Sinta, Nadira, dan lainnya yang selalu ada saat penulis membutuhkan.
- d. Teman-teman penulis, Fatiya, Halwa, Azwida, Anggun, Hasna, Jun, Firly, Shahnaz dan Akbar yang bersedia menemani dan bersedia direpotkan penulis selama perkuliahan
- e. Serta semua orang yang telah berjasa bagi penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan.

Jakarta, 29 November 2024

Penulis

Adinda Niken Ayu

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 SKEMA.....	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.....	5
II.1 Diabetes Mellitus Tipe 2	5
II.2 Lemak Viseral	9
II.3 Mahasiswa.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Kerangka Konsep	21
III.2 Definisi Operasional.....	22
III.3 Desain Penelitian.....	24
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
III.6 Metode Pengumpulan Data	25
III.7 Instrumen Penelitian.....	26
III.8 Analisis Data	26
III.9 Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
IV.1 Hasil Penelitian	28
IV.2 Pembahasan.....	33
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V PENUTUP.....	38
V.1 Kesimpulan.....	38
V.2 Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2	Definisi Operasional	22
Tabel 3	Karakteristik Umur Responden.....	29
Tabel 4	Distribusi Lemak Viseral Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	30
Tabel 5	Distribusi Lemak Viseral Berdasarkan Kategori Usia.....	31
Tabel 6	Distribusi Lemak Viseral Berdasarkan Kategori Merokok	32
Tabel 7	Distribusi Lemak Viseral Berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh.....	32
Tabel 8	Distribusi Lemak Viseral Berdasarkan Semester	33

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	15
Skema 2	Kerangka Konsep	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Prevalensi Lemak Viseral.....	30
----------	-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Persetujuan Komisi Etik
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Hasil SPSS
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian dan *InBody*
- Lampiran 5 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin