



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

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

ALYA SUKMA BAKTI MEILANA

1910702035

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



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

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

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

ALYA SUKMA BAKTI MEILANA

1910702035

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Alya Sukma Bakti Meilana

NIM : 1910702035

Tanggal : 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,



(Alya Sukma Bakti M.)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

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

Nama : Alya Sukma Bakti Meilana
NIM : 1910702035
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

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: **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok”**

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 KTI 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,



Alya Sukma Bakti M.

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Alya Sukma Bakti Meilana
NIM : 1910702035
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok

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.



Condrowati, S.Fis, M.Sc, AIFO

Ketua Penguji



Fidyah Yuzhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO

Penguji I

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

Penguji II (Pembimbing)

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

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Mei 202

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Memungkinkan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswa Di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok”**. Shalawat serta salam kita junjungkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta serta dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah, Ibu Condrowati, S.Fis., M.Sc., AIFO dan Ibu Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen penguji saya di waktu sidang akhir, serta seluruh dosen dan staff program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, telah mengajarkan saya selama ini.

Selain itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga, Terutama untuk kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung saya. Terima kasih kepada teman-teman dan sahabat yang telah memberikan semangat dan doanya untuk saya.

Sebelumnya saya sangat menyadari dengan adanya banyak kekurangan dalam tulisan pada Karya Tulis Ilmiah ini. Dan saya sangat menghargai dengan adanya kritik dan saran yang bisa berguna untuk melengkap Karya Tulis Ilmiah ini. Saya berharap Karya Tulis Ilmiah ini bisa sangat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 13 Januari 2022

Penulis

Alya Sukma Bakti Meilana

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.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori	12
BAB II METODE PENELITIAN	13
III.1 Kerangka Konsep	13
III.2 Hipotesis Penelitian	13
III.3 Definisi Operasional	14
III.4 Desain Penelitian	15
III.5 Populasi dan Sampel.....	15
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	16

III.7 Instrumen Penelitian	17
III.8 Metode Pengumpulan Data	17
III.9 Analisis Data.....	18
III.10 Etika Penelitian.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
IV.1 Hasil.....	20
IV.2 Pembahasan	23
BAB V PENUTUP.....	27
V.1 Kesimpulan.....	27
V.2 Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT	9
Tabel 2	Variabel Independen dan Dependen	14
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian.....	21
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	21
Tabel 5	Uji Normalitas.....	22
Tabel 6	Uji Hipotesis	23

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	12
Skema 2	Kerangka Konsep.....	13
Skema 3	Desain Penelitian.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Form Pemeriksaan Aktivitas fisik dan IMT
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Uji Turnitin