

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

SKRIPSI



disusun oleh:

DINI PERMATA SARI

405160019

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

DINI PERMATA SARI

405160019

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Permata Sari

NIM : 405160019

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul :

“Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”

merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarism dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 03 juli 2019

Dini Permata Sari
405160019

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dini Permata Sari
NIM : 405160019
Program studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Alexander Halim Santoso, MGizi (.....)
Ketua Sidang : dr. Rebekah Malik, M.Pd.Ked (.....)
Penguji 1 : dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCN (.....)
Penguji 2 : dr. Alexander Halim Santoso, MGizi (.....)

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK(K) (.....)
Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal : 03 juli 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai dari awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter dimasa yang akan datang.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak keterbatasan selama mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta.
2. Seluruh responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang dengan senang hati menjadi responden.
3. dr.Alexander Halim Santoso, MGizi selaku dosen pembimbing skripsi dan selaku pembimbing akademik yang telah membantu proses skripsi.
4. Kepada orang tua yang tercinta bapak H.Parman, S.E,M.M dan ibu Hj.Elfiyenni,serta kakak saya dr. Dikes Melati,Dipl.CIBTAC dan Mayor Inf. Dhavid Nur Hadiansyah, S.Sos dan abang saya Diki Fresindo, BBA yang telah memberikan do'a beserta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada yang terkasih Mohd Argian Ikhsan S.Ak yang telah membantu banyak hal dalam penulisan skripsi ini.
6. Dan kepada sahabat dan teman teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang dengan sanang hati telah membantu skripsi ini.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 03 juli 2019

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini permata sari

NIM : 405160019

Program studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara” serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 juli 2019

Yang menyatakan,

Dini Permata Sari

405160019

ABSTRAK

Latar Belakang Obesitas atau berat badan berlebih adalah penumpukan lemak yang sangat tinggi didalam tubuh yang membuat berat badan menjadi tidak ideal. Sejumlah komplikasi dapat timbul karena obesitas, bahkan beberapa diantaranya membahayakan nyawa Seperti penyakit PJK, hipertensi, DM tipe 2, stroke, dan juga masalah pada psikologis bagi para remaja termasuk peningkatan depresi karena jika remaja mengalami berat badan berlebih maka akan seringkali ditolak dan dikucilkan oleh teman sebayanya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi yang cukup banyak. Menurut beberapa penelitian bahwa didapatkan remaja lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*, menonton TV dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. **Metodologi** Responden pada penelitian ini berjumlah 89 orang yang diambil dengan cara *consecutive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* lalu dianalisa dengan uji *chi-square*. **Hasil** dari 89 subjek didapatkan usia terbanyak 45 orang (50,6%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 63 orang (70,8%), subjek yang mengonsumsi rokok hanya 1 orang (1,1%), untuk lama tidur subjek banyak yang memiliki waktu tidur yang tidak normal sebanyak 51 orang (57,3%), aktivitas fisik subjek lebih banyak cenderung melakukan aktivitas fisik yang sedang sebanyak 50 orang (56,2%), dan untuk status gizi subjek lebih banyak mengalami obesitas sebanyak 40 orang (44,9%) dibandingkan dengan status gizi yang normal. **Kesimpulan** Tidak adanya Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. ($p>0,05$).

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Background Obesity or excess weight is a very high buildup of fat in the body which makes the body weight not ideal. A number of complications can arise due to obesity, some of which even endanger lives such as CHD, hypertension, type 2 diabetes, stroke, and also psychological problems for adolescents including increased depression because if teens experience excess weight they will often be rejected and ostracized his age. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscle that requires considerable energy expenditure. According to several studies that found that teenagers spend more time playing gadgets, watching TV than doing physical activity. This study was conducted to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents. **Methodology** Respondents in this study were 89 people taken by consecutive sampling. The research method used was cross sectional and then analyzed by chi-square test. **Results** from 89 subjects obtained the highest age of 45 people (50.6%), most sex were women as many as 63 people (70.8%), subjects who consumed cigarettes were only 1 person (1.1%), for the duration of sleep many subjects who have abnormal sleep times as many as 51 people (57.3%), the physical activity of the subjects more likely to do moderate physical activity as many as 50 people (56.2%), and for nutritional status more subjects are obese as many as 40 people (44.9%) compared to normal nutritional status. **Conclusion** There was no significant relationship between physical activity and the incidence of obesity in students of Faculty of Medicine, Tarumanagara University. ($p>0.05$).

Keywords: Obesity, Adolescence, Physical Activity

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Hipotesis	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian	2
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Obesitas	4
2.1.1 Epidemiologi	4
2.1.2 Faktor resiko yang tidak dapat dirubah	6
2.1.3 Faktor resiko yang dapat dirubah	7
2.2 Aktifitas Fisik	9
2.2.1 Frekuensi aktifitas fisik	10
2.2.2 Intensitas aktifitas fisik	10
2.3 Kerangka Teori	12
2.4 Kerangka Konsep	13
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	14
3.1 Desain Penelitian	14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	14
3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	14
3.5 Prosedur Penelitian	15
3.6 Variabel Penelitian	16
3.7 Definisi Operasional	17
3.8 Instrumen Penelitian	18
3.9 Analisis Data	18
3.10 Alur Penelitian	18
BAB 4 HASIL PENELITIAN	19
4.1 Sebaran Karakteristik Subjek	19
4.2 Sebaran Aktifitas Fisik	20
4.3 Status Gizi Subjek	20
4.4 Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Obesitas	20
BAB 5 PEMBAHASAN	21
5.1 Karakteristik Subjek	21

5.2	Aktifitas Fisik.....	23
5.3	Status Gizi.....	24
5.4	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Obesitas.....	25
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		26
6.1	Kesimpulan	26
6.2	Saran	26
DAFTAR PUSTAKA.....		27
LAMPIRAN.....		32
Dokumentasi		37
Daftar Riwayat Hidup		38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	17
Tabel 4.1	Karakteristik Subjek	19
Tabel 4.2	Sebaran Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 4.3	Sebaran Status Gizi.....	20
Tabel 4.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas.....	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	12
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	13
Gambar 3.1	Alur Penelitian.....	18

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: Body Mass Indeks
CDC	: Centers for Disease Control
Dkk	: dan Kawan Kawan
DM	: Diabetes Mellitus
Fk Untar	: Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KTP	: Kartu Tanda Penduduk
MET	: <i>Metabolic Energi Turnover</i>
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
Riskedas	: Riset Kesehatan Dasar
Tv	: Televisi
Who	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Penelitian	32
Lampiran 2 Lembar <i>informed consern</i>	33
Lampiran 3 Lembar kuesioner umum	34
Lampiran 4 Lembar kuesioner Global Physical Activity Questionnaire	35