

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS MASSA  
TUBUH PADA MAHASISWA-MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA ANGKATAN 2017 TAHUN  
2020**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**NINA MAHDALENA**

**71170811047**



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
MEDAN  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Hasil penelitian dengan judul :

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS MASSA  
TUBUH PADA MAHASISWA-MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA ANGKATAN 2017 TAHUN  
2020**

Yang dipersiapkan oleh :

NINA MAHDALENA

71170811047

Hasil penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 21 September 2020

Disetujui,

Pembimbing

(dr. Ani Ariati, M.Kes)

Pembanding I

Pembanding II

( )

( )

**LEMBAR PENGESAHAN**

Judul Skripsi: **PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS  
MASSA TUBUH PADA MAHASISWA-MAHASISWI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
ANGKATAN 2017 TAHUN 2020**

Nama Mahasiswa : Nina Mahdalena

Nomor Induk Mahasiswa : 71170811047

Telah diuji dan dinyatakan LULUS di depan Tim Penguji pada hari

Tanggal Bulan Tahun

Tim Penguji Skripsi  
Pembimbing

(dr. Ani Ariati, M.Kes)

Pembanding I

Pembanding II

( )

( )

Diketahui  
Dekan

(dr. H. Indra Janis, MKT)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT atas ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Penulis memahami tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari semua orang akan sangat sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas dukungan dan kontribusi kepada;

1. Dr. Drs. H. Yanhar Jamaluddin, MAP selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Irma Yanti Rangkuti, M. Si., M. Biomed., selaku Kepala Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
4. dr. Ani Ariati, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan, pengarahan, masukan, saran, waktu, tenaga, dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Kedua orang tua yang saya cintai, Bapak Paimin dan Ibu Desi Ariani yang selalu memberikan doa dan dukungannya setiap waktu, memberikan masukan, sara, semangat dan masih banyak lagi yang tidak bias saya ungkapkan satu persatu, serta memberikan kepercayaan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
6. Abang dan adik tersayang Doni Choirul dan Nur Ade Faadhilah yang telah memberikan semangat, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
7. Teman saya Iqbal Prasetya Yudha yang juga selalu memberikan semangat, masukan, saran, motivasi, nasihat, serta

dukungannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

8. Rekan-rekan seperjuangan di FK UISU yang telah memberikan semangat dan dukungannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Hal ini tidak lepas dari keterbatasan, kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk dijadikan perbaikan peneliti kedepannya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, , ,2020

Penulis

Nina Mahdalena

71170811047

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Hipotesa.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1. Tujuan Umum.....	4
1.4.2. Tujuan Khusus.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1. Manfaat Bagi Peneliti.....	5
1.5.2. Manfaat Bagi Institusi.....	5
1.5.3. Manfaat Bagi Mahasiswa.....	5
1.5.4. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan.....	5
<b>2. STUDI PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1. Aktivitas fisik.....	6
2.1.1. Klasifikasi Aktifitas Fisik.....	8
2.2. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	9
2.2.1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	10
2.3. Pengaruh Aktifitas Fisik dengan IMT.....	11
2.4. Kerangka Teori.....	12
2.5. Kerangka Konsep.....	13
<b>3. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>14</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	14
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.2.1. Waktu Penelitian.....	14
3.2.2. Tempat Penelitian.....	14
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	14
3.3.1. Populasi Penelitian.....	14
3.3.2. Sampel Penelitian.....	14
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	15
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	15

3.4.1. Kriteria Inklusi.....	<b>DAFTAR ISI</b> .....	15
3.4.2. Kriteria Eksklusi.....		15
3.5. Variabel Penelitian.....		15
3.5.1. Variabel Bebas.....		15
3.5.2. Variabel Terikat.....		15
3.6. Definisi Operasional.....		15
3.6.1. Aktifitas Fisik.....		16
3.6.2. Indeks Massa Tubuh.....		16
3.7. Instrumen Penelitian.....		16
3.8. Teknik Pengambilan Data.....		17
3.8.1. Data Primer.....		18
3.8.2. Data Sekunder.....		18
3.9. Pengolahan dan Analisis Data.....		18
3.9.1. Pengolahan Data.....		18
3.9.2. Analisis Data.....		18
3.9.3. Analisis Univariat.....		18
3.9.4. Analisis Bivariat.....		19
3.10. Kerangka Operasional.....		20
<b>4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>21</b>
4.1. Hasil Penelitian.....		21
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....		21
4.1.2. Data Karakteristik Responden.....		21
4.1.3. Pengaruh Aktifitas Fisik dengan IMT.....		24
4.2. Pembahasan.....		25
4.2.1. Karakteristik Responden.....		25
4.2.2. Pengaruh Karakteristik Aktifitas Fisik dengan Indek Massa Tubuh.....		26
<b>5. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>30</b>
5.1. Simpulan.....		30
5.2. Saran.....		30
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
2.1	Klasifikasi BMI/IMT menurut WHO.....	10
4.1	Distribusi mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017 berdasarkan usia.....	21
4.2	Distribusi mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017 berdasarkan jenis kelamin.....	22
4.3	Deskriptif Aktivitas Fisik Mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017.....	22
4.4	Distribusi aktivitas fisik mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017.....	23
4.5	Deskriptif Indeks Massa Tubuh Mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017.....	23
4.6	Distribusi aktivitas fisik mahasiswa/i FK UISU angkatan 2017.....	24
4.7	Data karakteristik aktivitas fisik dengan IMT.....	24
4.8	Hasil analisis data aktivitas fisik terhadap IMT dengan uji <i>Pearson Chi-Square</i> .....	25



## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
2.1	Kerangka Teori.....	12
2.2	Kerangka Konsep.....	13
3.1	Kerangka Operasional.....	20

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
IMT	: Index Massa Tubuh
BMI	: <i>Body Mess Index</i>
BAB	: Batas Ambang Bawah
BAA	: Batas Ambang Atas
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
CDC	: <i>Centers for Disease Control</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaires</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
A	Biodata Penulis.....	34
B	Pernyataan Orisinalitas.....	35
C	Surat Izin Survei Awal Penelitian.....	36
D	Ethical Clearance Penelitian.....	37
E	Surat Izin Penelitian.....	38
F	Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka.....	39
G	Lembar Kegiatan Bimbingan Hasil Penelitian.....	40
H	Lembar Persetujuan Responden.....	41
I	Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional.....	42
J	Data Induk Penelitian.....	44
K	Output Perangkat Lunak Statistik.....	46
L	Dokumentasi.....	49

- Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 11(4): 179-190
- Lu, Y.J., Zheng, X.D. Zou, F.S. dan Zuom X.B. 2014. BMI and physical fitness in Chinese adult students: a large school-based analysis. *Int J ClinExp Med* 2014; 7: 3630–6
- McManus, A.M., & Mellecker, R.R. 2012. Physical Activity and Obese Children. *J of Sport and Health Sci*, 1:131-148.
- Misnadiarly. 2017. Obesitas sebagai faktor risiko dari beberapa penyakit. *Yayasan Pustaka Obor Indonesia*. Jakarta.
- Nuraini, A. dan Murbawani, E.A. 2019. Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (HS-CRP) pada Remaja. *Journal of Nutrition College* 8(2): 81-86
- Nurchahyo, F. 2011. Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *Medikora*. Vol VII, No. 1, 87-96.
- Priwahyuni Y. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (*FAST FOOD*) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuah Pekanbaru Baru. *Al Tamimi Kesmas : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5(2): 102-110
- Puspitasari N. 2018. Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGIEA (Journal of Public Health Research and Development)* 2(2): 171-341
- Putra, A. 2016. Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Siswa SMA Yayasan Pendidikan Harapan 1 Medan. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Sholihin, A.D. 2015 Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Science and Fitness*
- Sikalak, W., Widajanti L., dan Aruben, R. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawati Perusahaan di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(3): 193-201
- Sorongan, C. 2012. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater dan Bosco Manado. *Skripsi*, sarjana tidak diterbitkan, *Universitas Makasar*. Makasar.
- Supariasa, dan Dewa. N.I., 2002. Penilaian status gizi. *Buku Kedokteran EGC*. Jakarta
- Supranto, J., 2000. Statistik Teori dan Aplikasi, *Erlangga*, Jakarta
- Suryana & Fitri, Y. 2017. Hubungan aktivitas fisik dengan IMT dan komposisi lemak tubuh. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*. 2(2): 114-119.
- Syaufi, D.A. 2016. Faktor Resiko *Overweight* pada Anak Sekolah di Pinggiran Kota Medan. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan
- Wulandari. S., Lestari H., dan Fachlevy A.F. 2016. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 1(3): 1-13
- Yaumil M. 2017. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi anak usia sekolah di SD Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta. *Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani*. Yogyakarta.

**LAMPIRAN A. Biodata Penulis****CURRICULUM VITAE****DATA PRIBADI**

Nama : Nina Mahdalena  
Tempat, Tanggal Lahir : Kisaran, 03 September 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Tinggi Badan : 164 Cm  
Berat Badan : 50 Kg  
Alamat : Jl. Sumber amal, komp. De lavega No.16M.  
Marendal  
Status : Belum Menikah  
*Contact Person* : 081269360926  
e-Mail : [nmahdalena99@gmail.com](mailto:nmahdalena99@gmail.com)

**DATA PENDIDIKAN**

TK : TK Adistira Tinggi Raja (2004 – 2005)  
SD : SD Negeri 014674 Tinggi Raja (2005 – 2011)  
SMP : SMP Negeri 1 Tinggi Raja (2011 – 2014)  
SMA : SMA Negeri 2 Kisaran (2014 – 2017)  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Sumatera Utara (2017 – Sekarang)

**Lampiran B. Pernyataan Orisinalitas****PERNYATAAN****Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Nilai Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa  
Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara  
Angkatan 2017 Tahun 2020**

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara adalah benar merupakan hasil karya penulis sendiri.

Adapun pengutipan yang penulis lakukan pada bagian tertentu dari hasil karya orang lain dalam penulisan skripsi ini, telah penulis cantumkan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penelitian ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya penulis sendiri atau adanya plagiat dalam bagian tertentu, penulis bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang penulis sandang dan sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Medan, 2021  
Penulis,

Nina Mahdalena  
71170811047

## Lampiran C. Surat Izin Survei Awal Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIT PENELITIAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

**LEMBAR PERMOHONAN SURAT SURVEI AWAL**

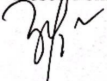
Dalam rangka penyempurnaan dan persiapan menghadapi Seminar Proposal Skripsi, maka saya bertanda tangan dibawah ini sebagai dosen pembimbing dari :

Nama Mahasiswa : NINDA WAHIDALEHA  
 NPM : 71170811047  
 Judul Skripsi : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS MASSA TUBUH  
PADA MAHASISWA FK UISU ANGGARAN 2017  
TAHUN 2020  
 Lokasi Penelitian : FAKULTAS KEDOKTERAN UISU  
 Tujuan Surat : Izin melakukan survei awal  
 No. HP : 0812 67360926

Mohon kiranya agar dipersiapkan Surat Survey Awal untuk Seminar Proposal Skripsi.

Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

  
 (dr. Ani Anisri - M. Kes)

## Lampiran D. Ethical Clearance Penelitian

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
 UNIVERSITY OF SUMATERA UTARA

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.132/EC/KEPK.UISU/III/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
 The research protocol proposed by

**Peneliti utama** : NINA MAHDALENA  
 Principal In Investigator

**Nama Institusi** : FAKULTAS KEDOKTERAN  
 Name of the Institution

Dengan judul:  
 Title

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS MASA TUBUH PADA  
 MAHASISWA - MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM  
 SUMATERA UTARA ANGKATAN 2017 TAHUN 2020"**

*"THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY MASS INDEX VALUE IN THE  
 STUDENTS FACULTY OF MEDICINE, ISLAMIC UNIVERSITY OF NORTH SUMATERA, CLASS OF  
 2017 IN 2020"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Maret 2021 sampai dengan tanggal 31 Maret 2022.

*This declaration of ethics applies during the period March 31, 2021 until March 31, 2022.*

March 31, 2021  
 Professor and Chairperson,  
  
 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA



## Lampiran E. Surat Izin Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIT PENELITIAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

**LEMBAR PERMOHONAN SURAT IZIN PENELITIAN**

Dalam rangka penyempurnaan dan persiapan menghadapi Seminar Hasil Skripsi, maka saya bertanda tangan dibawah ini sebagai dosen pembimbing dari :

Nama Mahasiswa : NINA MAHRACEKA  
 NPM : 71170811097  
 Judul Skripsi : PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN NCLAH INDEKS  
MASA TUBUH PADA MAHASISWA/ FK ULSU  
ANGKATAN 2017 TAHUN 2020  
 Lokasi Penelitian : KAMPUS FK ULSU JL. STM  
 Tujuan Surat : IZIN MENELITI  
 No. HP : 0812 6936 0926

Mohon kiranya agar dipersiapkan Surat Izin Penelitian untuk Seminar Hasil Skripsi.

Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

(Dr. Ari Ariati, M.Kes)



## Lampiran F. Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIT PENELITIAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh

Nama Mahasiswa : NINCA MAHDALENA  
NPM : 21170811097  
Judul Skripsi : PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI INDEKS  
MASSA TUBUH PADA MAHASISWA/I FK USU  
ANGKATAN 2017 TAHUN 2020

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasihkasih.


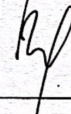
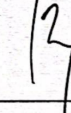
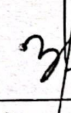
Dosen Pembimbing Skripsi

( Dr. Ani Anati, M.Kes )

## Lampiran G. Lembar Kegiatan Bimbingan Hasil Penelitian

## LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : Dr. Ari Ariati M.Kes.

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
26/maret 2021	Revisi Bab 4.		
27/maret 2021	Revisi Bab 5		
28/maret 2021	Revisi Lampiran		
05/APRIL 2021	Revisi Judul		

**Lampiran H. Lembar Persetujuan Responden****SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Nina Mahdalena mengenai **“Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Nilai Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa-Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2017 Tahun 2020”**.

Demikian surat pernyataan kesediaan saya buat dengan penuh rasa kesadaran dan sukarela.

Medan,..... 2020

Yang membuat pernyataan,

---

## Lampiran I. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional

### KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

**NAMA** :  
**JENIS KELAMIN** :  
**UMUR** :  
**PEKERJAAN** :  
**TINGGI BADAN** :  
**BERAT BADAN** :

Kami tertarik untuk mengetahui jenis aktivitas fisik yang anda lakukan sebagai bagian dari kehidupan keseharian anda. Lingkari jawaban untuk setiap pertanyaan yang mungkin anda rasakan dalam 7 hari terakhir. Harap menjawab setiap pertanyaan bahkan jika anda tidak menganggap diri untuk menjadi orang yang aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Harap berpikir tentang kegiatan anda lakukan di tempat kerja, sebagai bagian dari rumah anda dan lapangan kerja, untuk mendapatkan dari tempat ke tempat, dan dalam waktu luang untuk rekreasi, latihan atau olah raga.

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat? Contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat.  
 \_\_\_\_\_ hari seminggu
  - Tidak ada aktivitas fisik berat: lanjut ke nomer 3
2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?  
 \_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit sehari
  - Tidak tahu/tidak pasti

Berpikir tentang semua kegiatan yang sering anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Kegiatan tersebut merujuk kepada kegiatan yang mengambil upaya fisik dan dapat membuat anda bernapas lebih sulit dari keadaan normal. Lebih baiknya melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 10 menit pada satu waktu.

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang? Contohnya membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, dan olahraga tenis? Ini tidak termasuk jalan kaki

\_\_\_\_\_hari seminggu

- Tidak ada aktivitas fisik sedang: lanjut ke nomer 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_jam\_\_\_\_\_menit sehari

- Tidak tahu/tidak pasti

Berpikir tentang anda yang menghabiskan waktu berjalan dalam 7 hari terakhir. Termasuk di kantor dan di rumah, berjalan untuk melakukan perjalanan dari tempat ke tempat lain, dan berjalan yang telah anda dilakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang.

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit?

\_\_\_\_\_hari seminggu

- Tidak berjalan kaki: lanjut ke nomer 7

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_jam\_\_\_\_\_menit sehari

- Tidak tahu/tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah pertanyaan tentang anda menghabiskan waktu duduk pada hari kerja selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di kantor, di rumah, sementara melakukan tugas kursus dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di meja, mengunjungi kawan, membaca, atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi.

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa banyak waktu itu anda menghabiskan duduk pada saat hari kerja?

\_\_\_\_\_jam\_\_\_\_\_menit sehari

- Tidak tahu/tidak pasti

### Lampiran J. Data Induk Penelitian

Responden	Usia	Jenis Kelamin	BB	TB	IMT	MET
X1	21	laki-laki	60.1	1.82	18.14	594
X2	21	perempuan	70.9	1.65	26.04	528
X3	21	perempuan	55.1	1.61	21.26	1456
X4	21	laki-laki	75.2	1.78	23.73	1317
X5	22	laki-laki	58.7	1.62	22.37	1230
X6	21	laki-laki	65.6	1.66	23.81	566
X7	21	perempuan	58.8	1.57	23.85	462
X8	20	perempuan	38.5	1.52	16.66	1280
X9	21	laki-laki	69.9	1.75	22.82	2226
X10	21	perempuan	50.1	1.65	18.40	980
X11	21	perempuan	46.9	1.63	17.65	2376
X12	21	laki-laki	55.2	1.72	18.66	481
X13	20	perempuan	70.7	1.71	24.18	518
X14	21	laki-laki	56.5	1.74	18.66	1678
X15	21	laki-laki	61.3	1.69	21.46	1125
X16	20	laki-laki	47.8	1.61	18.44	1655
X17	20	perempuan	50.9	1.53	21.74	2156
X18	21	perempuan	55.3	1.65	20.31	2718
X19	21	perempuan	83.2	1.62	31.70	1345
X20	21	perempuan	58.2	1.47	26.93	2412
X21	21	perempuan	59.6	1.60	23.28	498
X22	21	perempuan	48.7	1.63	18.33	768
X23	21	laki-laki	49.0	1.63	18.44	789
X24	21	perempuan	62.1	1.56	25.52	462
X25	21	laki-laki	61.0	1.73	20.38	1089
X26	21	perempuan	60.1	1.65	22.08	571
X27	21	laki-laki	55.9	1.62	21.30	478
X28	21	perempuan	55.2	1.59	21.83	979
X29	21	laki-laki	52.1	1.70	18.03	490
X30	21	perempuan	54.5	1.62	20.77	2567
X31	21	laki-laki	50.5	1.54	21.29	2971
X32	21	perempuan	52.9	1.60	20.66	1478
X33	22	laki-laki	76.1	1.76	24.57	561
X34	21	perempuan	59.6	1.61	22.99	567
X35	21	laki-laki	43.6	1.56	17.92	791
X36	21	perempuan	62.5	1.75	20.41	2017
X37	21	laki-laki	70.2	1.67	25.17	487
X38	21	perempuan	64.0	1.73	21.38	1390
X39	20	perempuan	50.8	1.55	21.14	1012
X40	21	perempuan	49.1	1.53	20.97	498
X41	21	perempuan	59.0	1.59	23.34	392
X42	21	perempuan	60.5	1.60	23.63	1134
X43	21	perempuan	68.5	1.68	24.27	891

X44	20	laki-laki	63.1	1.60	24.65	549
X45	21	perempuan	54.0	1.56	22.19	490
X46	21	perempuan	53.8	1.57	21.83	368
X47	21	perempuan	51.2	1.45	24.35	458
X48	21	laki-laki	55.2	1.51	24.21	583
X49	21	perempuan	49.3	1.53	21.06	413
X50	21	perempuan	45.6	1.49	20.54	535
X51	21	perempuan	57.5	1.63	21.64	1590
X52	22	laki-laki	48.4	1.62	18.44	1003
X53	21	laki-laki	59.4	1.65	21.82	1389
X54	21	laki-laki	55.0	1.62	20.96	578
X55	21	perempuan	55.7	1.54	23.49	1431
X56	20	perempuan	69.3	1.59	27.41	1312
X57	21	perempuan	60.6	1.54	25.55	356
X58	21	perempuan	67.2	1.69	23.53	1451
X59	21	perempuan	75.8	1.65	27.84	569
X60	21	perempuan	45.5	1.59	18.00	1490
X61	20	laki-laki	64.1	1.56	26.34	1465
X62	20	perempuan	69.4	1.73	23.19	1359
X63	21	laki-laki	76.9	1.76	24.83	513
X64	21	laki-laki	60.2	1.83	17.98	1891
X65	21	perempuan	47.8	1.62	18.21	1134
X66	21	laki-laki	53.9	1.59	21.32	390
X67	21	laki-laki	52.0	1.60	20.31	1541
X68	21	laki-laki	56.9	1.65	20.90	1269
X69	21	perempuan	50.4	1.49	22.70	1971
X70	21	perempuan	66.8	1.57	27.10	586
X71	21	laki-laki	58.2	1.79	18.16	378
X72	21	laki-laki	64.9	1.72	21.94	490
X73	22	perempuan	49.5	1.64	18.40	1455
X74	21	perempuan	49.3	1.65	18.11	390
X75	21	perempuan	59.5	1.62	22.67	1678
X76	21	laki-laki	53.7	1.60	20.98	1301



## Lampiran K. Output Perangkat Lunak Statistik

### UNIVARIAT

#### Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	9	11.8	11.8	11.8
21	63	82.9	82.9	94.7
22	4	5.3	5.3	100.0
Total	76	100.0	100.0	

#### Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	31	40.8	40.8	40.8
perempuan	45	59.2	59.2	100.0
Total	76	100.0	100.0	

#### Statistics

##### MET

N	Valid	76
	Missing	0
Mean		1083.6711
Median		991.5000
Mode		490.00
Std. Deviation		646.56164
Minimum		356.00
Maximum		2971.00

**Kategori MET**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	32	42.1	42.1	42.1
sedang	29	38.2	38.2	80.3
tinggi	15	19.7	19.7	100.0
Total	76	100.0	100.0	

**Statistics****IMT**

N	Valid	76
	Missing	0
Mean		21.9100
Median		21.6900
Mode		18.44
Std. Deviation		2.92119
Minimum		16.66
Maximum		31.70

**Kategori IMT**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid berat badan kurang	16	21.1	21.1	21.1
berat badan normal	34	44.7	44.7	65.8
berat badan lebih	26	34.2	34.2	100.0
Total	76	100.0	100.0	

**BIVARIAT****kategori MET \* kategori IMT Crosstabulation**

		kategori imt			Total
		berat badan kurang	berat badan normal	berat badan lebih	
kategori met rendah	Count	4	12	16	32
	Expected Count	6.7	14.3	10.9	32.0
sedang	Count	9	11	9	29
	Expected Count	6.1	13.0	9.9	29.0
tinggi	Count	3	11	1	15
	Expected Count	3.2	6.7	5.1	15.0
Total	Count	16	34	26	76
	Expected Count	16.0	34.0	26.0	76.0

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.653 <sup>a</sup>	4	.020
Likelihood Ratio	12.633	4	.013
Linear-by-Linear Association	5.905	1	.015
N of Valid Cases	76		

a. 1 cells (11.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.16.

### Lampiran L. Dokumentasi

76 tanggapan

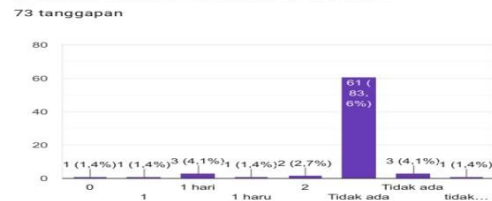
Menerima tanggapan

Ringkasan    Pertanyaan    Individual

Nama:  
76 tanggapan

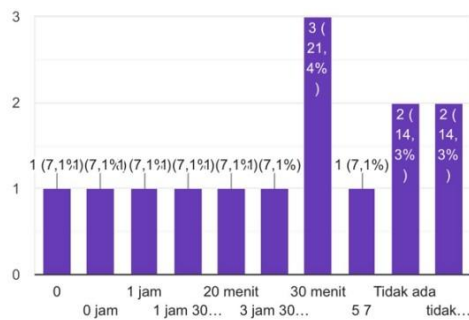
- Taliban
- Uzma
- Salmiah
- Febrien dian
- Suci
- Gerald yordan
- Marni sukarni
- Akbar
- Yana

mungkin anda rasakan dalam 7 hari terakhir. Harap menjawab setiap pertanyaan bahkan jika anda tidak menganggap diri untuk menjadi orang yang aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Harap berpikir tentang kegiatan anda lakukan di tempat kerja, sebagai bagian dari rumah anda dan lapangan kerja, untuk mendapatkan dari tempat ke tempat, dan dalam waktu luang untuk rekreasi, latihan atau olah raga. Pertanyaan: 1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat? Contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat. \_\_\_\_ hari seminggu? Tidak ada aktivitas fisik berat: lanjut ke nomer 3



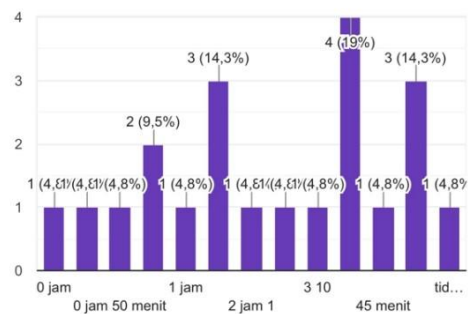
2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut? \_\_\_\_jam\_\_\_\_menit sehari

14 tanggapan



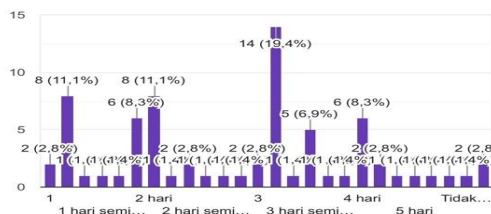
4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang pada salah satu hari tersebut? \_\_\_\_jam\_\_\_\_menit sehari

21 tanggapan



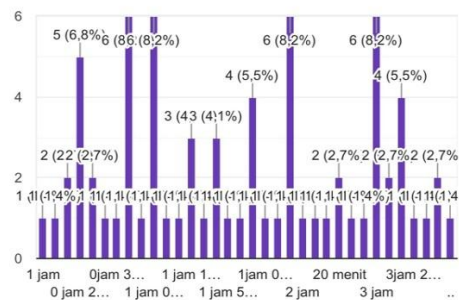
Berpikir tentang anda yang menghabiskan waktu berjalan dalam 7 hari terakhir. Termasuk di kantor dan di rumah, berjalan untuk melakukan perjalanan dari tempat ke tempat lain, dan berjalan yang telah anda dilakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang. Pertanyaan: 5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit? \_\_\_\_hari seminggu. Tidak berjalan kaki: lanjut ke nomer 7

72 tanggapan



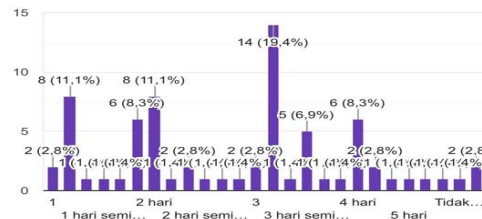
6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut? \_\_\_\_jam\_\_\_\_menit sehari

73 tanggapan



Berpikir tentang anda yang menghabiskan waktu berjalan dalam 7 hari terakhir. Termasuk di kantor dan di rumah, berjalan untuk melakukan perjalanan dari tempat ke tempat lain, dan berjalan yang telah anda dilakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang. Pertanyaan: 5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit? \_\_\_\_\_ hari seminggu. Tidak berjalan kaki: lanjut ke nomer 7

72 tanggapan



Dokumentasi kuesioner IPAQ dengan *Google Form*



Dokumentasi pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan *video call*