

ABSTRAK

Latar Belakang : Keseimbangan postural menjadi salah satu hal yang penting untuk menilai kebugaran dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Mahasiswa adalah para remaja yang memiliki aktivitas yang cukup padat baik di bidang akademik maupun non akademik, sehingga penting untuk mempertimbangkan hal tersebut sebagai kunci dari kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Indeks Massa Tubuh dianggap sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi keseimbangan postural seseorang.

Tujuan : Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keseimbangan postural pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara.

Metode : Desain penelitian ini adalah cross-sectional. Sebanyak 44 orang responden diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Mahasiswa teknik industri di Universitas Islam Sumatera Utara berjumlah 40 orang diambil sebagai responden pada penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran IMT dan *Berg Balance Scale*. Hasil data penelitian dianalisis menggunakan uji *Somer's d*.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan Kategori IMT terbanyak adalah kategori normal yaitu sebanyak 13 orang (32,5%), Seluruh responden memiliki Kategori keseimbangan postura tergolong baik. Uji korelasi antara IMT dengan keseimbangan postural menunjukkan $p = 0,004$ ($\text{Sig} < 0,05$) dengan $r = -0,343$ (nilai korelasi sedang).

Kesimpulan : Saran untuk peneliti lebih lanjut dapat memasukkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap keseimbangan postural. Diharapkan menggunakan data atau metode yang lebih spesifik seperti melakukan pengukuran secara langsung untuk menilai keseimbangan tubuh.

Kata Kunci : IMT, Keseimbangan Postural, *Berg Balance Scale*

ABSTRACT

Background: Postural balance is one of the important things to assess overall physical fitness and well-being. Students are teenagers who have quite dense activities in both academic and non-academic fields, so it is important to consider it as a key to physical fitness related to health to carry out daily activities. Body Mass Index is considered as one of the things that can affect a person's postural balance.

Objective: Analyzing the relationship between Body Mass Index (BMI) and postural balance in students of the Faculty of Engineering, Islamic University of North Sumatra.

Methods: The design of this study was cross-sectional. A total of 44 respondents were taken using total sampling technique. Industrial engineering students at the Islamic University of North Sumatra totaling 40 people were taken as respondents in this study. Data collection was carried out using BMI and Berg Balance Scale measurements. The results of the research data were analyzed using the Somer's d test.

Results: The results showed that the highest BMI category was the normal category, namely 13 people (32.5%), all respondents had a good postural balance category. The correlation test between BMI and postural balance shows $p = 0.004$ (Sig < 0.05) with $r = -0.343$ (moderate correlation value).

Conclusion: Suggestions for further researchers can include other variables that may affect postural balance. It is expected to use more specific data or methods such as taking direct measurements to assess body balance.

Keywords: BMI, Postural Balance, Berg Balance Scale