

**HUBUNGAN ANTARA *INDEX MASSA TUBUH* (IMT)
DENGAN AKTIVITAS REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 SUMBERLAWANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi

Disusun oleh :

AMALIA SOLICHATI RIZQI

J110090031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**HUBUNGAN ANTARA *INDEX MASSA TUBUH* (IMT)
DENGAN AKTIVITAS REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 SUMBERLAWANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi

Disusun oleh :

AMALIA SOLICHATI RIZQI

J110090031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *INDEX MASSA TUBUH (IMT)* DENGAN AKTIVITAS REMAJA
PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh:

Nama : Amalia Solichati Rizqi

Nim : J110090031

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Wahyuni, SSt.FT, M.Kes

Pembimbing II



Dwi Rosella Komalasari SSt.FT, M.Fis

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV
Fisioterapi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Hari

Tanggal

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda tangan

1. Wahyuni, SSt.FT.M.Kes.
2. Agus Widodo, SSt.FT.M.Fis.
3. Dwi Kurniawati, SSt.FT.

()
()
()

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


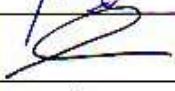



Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI
D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari/tanggal dan waktu pukul WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: **AMALIA SOLICHATI RIZQI**, NIM: **J110090031** dengan judul skripsi, "**HUBUNGAN ANTARA INDEX MASSA TUBUH (IMT) DENGAN AKTIVITAS REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG**".

| Nama Penguji | Tanggal Persetujuan | Tanda Tangan Persetujuan |
|-------------------------------|---------------------|---|
| 1. Wahyuni, SSt.FT.M.Kes. | 28 September 2013 |  |
| 2. Agus Widodo, SSt.FT.M.Fis. | 28 September 2013 |  |
| 3. Dwi Kurniawati, SSt.FT. | 28 September 2013 |  |

Demikian persetujuan ini kami buat, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Disetujui oleh,
Koordinator Skripsi



Sugiono, SSt.FT

DEKLARASI

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**HUBUNGAN INDEX MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP AKTIVITAS REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG**" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima pada penyelesaian studi pada universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Apabila skripsi ini merupakan hasil **jiplakan** dari orang lain maka saya siap **menerima sanksi baik akademik maupun hukum**.

Surakarta, September 2013

Peneliti



Amalia Solichati Rizqi

PERSEMBAHAN

Indahnya hari karena mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Karya kecil ini kupersembahkan untuk Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih atas ilmu yang diberikan selama menuntut ilmu di Jurusan Fisioterapi D4 UMS. Ilmu yang diberikan laksana setetes embun di padang pasir , Laksana oase di gurun gersangnya.

Bapak Sa'adon SPd, MPd dan mama Dra.Sri Haryanti sebagai cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi dikala kulemah dan tak berdaya yang selalu memanjatkan doa kepada putrinya dalam setiap sujudnya. Terima kasih untuk semuanya.

Kakak ku Yansa ,serta Adik ku Hedine dan imut, semoga kita dapat membanggakan bapak dan mama agar tak sia-sia semua pengorbanannya.

Mas Muhammad Husain Yusuf terimakasih untuk semangatnya, Mbak Santi, Mbak Riana, dan Adetalia semoga persahabatan kita kan selalu utuh.

Tak lupa Rempong Management (Tiara, Yuka, Sisca, Olyn, Niken) suka duka kita lalui bersama. Terimakasih untuk kebersamaan kita selama ini. Aku,kamu,kita selamanya..

Teman – teman fisioterapi yang sudah membantu penelitian ini yayan, wawan, eko, dedy, alusia , pita. Terimakasih untuk waktunya.

Teman teman seperjuangan DIV Fisioterapi 2009 suksess buat kita semua Aamiin..

RINGKASAN

(Amalia Solichati Rizqi, 30 Halaman)

HUBUNGAN *INDEX MASSA TUBUH* (IMT) TERHADAP AKTIVITAS REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki berbeda dengan perempuan.

Mengingat lingkungan yang mendukung, meningkatkan tingkat aktivitas fisik membawa manfaat kesehatan seluruh kelompok usia. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang banyak lebih baik daripada orang yang tidak melakukan aktivitas sama sekali. Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Di Indonesia Indeks Massa Tubuh dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *index massa tubuh* dengan aktivitas remaja putri Di SMPN 1 Sumberlawang.

Penelitian ini menggunakan metode reccal selama 3 hari dengan desain penelitian studi analitik dengan jenis studi Observasional dengan pendekatan Cross sectional. Responden dalam penelitian ini adalah siswa putri di SMPN 1 Sumberlawang dan dilakukan pada tanggal 22 juli 2013 sampai 24 juli 2013. Uji hubungan aktivitas menggunakan Uji *Chi- Square Test* yang menunjukkan hasil $p= 0,043 < 0,05$ yang berarti ada Hubungan *Index Massa Tubuh* dengan aktivitas remaja putri.

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, SEPTEMBER 2013**

AMALIA SOLICHATI RIZQI / J110090031

**“HUBUNGAN *INDEX MASSA TUBUH (IMT)* TERHADAP AKTIVITAS
REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG”**

V Bab, 30 Halaman, 7 Tabel, 1 Gambar, 19 Lampiran

(Pembimbing: Wahyuni, SSt.FT, M.Kes dan Dwi Rosella Komalasari SSt.FT,
M.Fis)

Latar Belakang: Gaya hidup sedentarian ditandai dengan banyak duduk serta kurang gerak. Gaya hidup sedentarian menyebabkan menurunnya aktivitas fisik sehingga terjadi penurunan penggunaan energi. **Tujuan:** penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja putri secara umum, mengetahui gambaran Index Massa Tubuh (IMT) remaja putri secara umum dan mengetahui hubungan Index Massa Tubuh (IMT) dengan aktivitas fisik. **Metode penelitian:** Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan Cross Sectional. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan TAAG. Responden mengisi kuesioner tersebut selama 3 hari. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 dari 302 responden putri yang berusia 13 - 15 tahun di SMPN 1 Sumberlawang, selama tanggal 22 Juli – 24 Juli 2013. Teknik pengambilan sampel dengan metode Total Sampling. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Index Massa Tubuh dengan Aktivitas fisik maka digunakan uji Chi Square Test. **Hasil:** Dari hasil pengujian terlihat bahwa ada hubungan, dimana nilai $p = 0,043 < 0,05$. maka H_0 ditolak dan H_a diterima, Sedangkan nilai koefisien korelasinya sebesar 0,316 sehingga hubungannya lemah. **Kesimpulan:** ada hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik.

Kata Kunci : IMT, TAAG

ABSTRACT

**STUDY DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINI THESIS, SEPTEMBER 2013**

AMALIA SOLICHATI RIZQI J110090031

"BODY MASS INDEX RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY

**ADOLESCENT GIRLS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 1
SUMBERLAWANG**

V Chapter, 30 Pages, 7 Tables, 1 Pictures, 19 Appendixs

(Advisor: Wahyuni, SSt.FT, M.Kes dan Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis)

Background of study: Sedentarian lifestyle characterized by much sitting and less movement. Sedentarian lifestyle led to decline in physical activity resulting indecreased energy use **Purpose of the study:** The purpose of this study was to determine the picture of physical activity in adolescent girls, know the description of the Body Mass Index (BMI) and the adolescent girls know the relation Body Mass Index (BMI) and physical activity. **Research Methods:** This is an observational research with cross sectional approach. Physical activity was assessed using the TAAG . Respondents filled out questionnaires for 3 day. The sample in this study as many as 84 of the 302 adolescent girls respondents aged 13 - 15 years in the first state high school 1 Sumberlawang, during the dates 22 july to 24 July 2013. Sampling technique with Total Sampling methods. To determine whether there is a relationship with a body mass index of physical activity we used Chi Square test. **Result of the study:** From the test results shows that there is a relationship, where $\text{sig} = 0.043 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a accepted, and correlation coefficient as big as 0,316 with the result that have low correlation. **Conclusion :** there is a relationship between BMI with physical activity

Keywords: BMI, TAAG

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji bagi Allah atas segala karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya dengan rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” HUBUNGAN ANTARA *INDEX MASSA TUBUH* DENGAN AKTIVITAS REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUMBERLAWANG.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Prof. Bambang Setiadji selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arif Widodo. A.Kep. M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Umi Budi Rahayu SSt.FT, S.Pd. M.Kes. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyuni SSt.FT. M.Kes dan Dwi Rosella Komalasari SSt.FT. M.Fis selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan moril, nasehat serta petunjuk sejak awal sampai penelitian ini selesai.
5. Agus Widodo SSt.FT, M.Fis dan Dwi Kurniawati SSt.FT sebagai penguji yang telah memberikan nasehat, bimbingan dan petunjuk sampai penelitian ini selesai.
6. Para dosen dan staff pengajar program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMS yang telah memberikan bimbingan, materi, teori yang bermanfaat pada peningkatan ketrampilan dalam bidang Ilmu Fisioterapi.

7. Sugiono, SSt.FT selaku koordinator Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
8. Bapak Sa'adon SPd, MPd dan mama Dra. Sri Haryanti yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang serta segala sesuatu yang tak terhingga dengan tulus ikhlas.
9. Kakakku yansa , adikku hedine dan imut yang telah memberikan doa serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabatku sisca, tiara, yuka olyn, niken yang selalu memberikan kekuatan, semangat, dukungan, perhatian dan bimbingan disaat-saat tersulit.
11. Seluruh teman-teman Fisioterapi DIV angkatan 2009 Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
12. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, September 2013



Amalia Solichati Rizqi

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PENETAPAN PENGUJI | v |
| HALAMAN DEKLARASI | vi |
| HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH | vii |
| HALAMAN RINGKASAN | viii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| D. Manfaat Penelitian | 3 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 5 |
| A. Kerangka Teori | 5 |
| 1. IMT | 5 |
| 2. Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Remaja | 11 |
| 3. Cara Pengukuran aktivitas Fisik | 14 |
| B. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Aktivitas Fisik..... | 14 |
| C. Kerangka Berfikir | 16 |
| D. Kerangka Konsep | 17 |
| E. Hipotesis | 17 |

| | |
|---|----|
| BAB III METODE PENELITIAN | 18 |
| A. Jenis Penelitian | 18 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 18 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 18 |
| D. Variabel Penelitian | 19 |
| E. Definisi Konseptual | 19 |
| F. Definisi Operasional | 20 |
| G. Prosedur Penelitian | 21 |
| H. Teknik Analisa Data | 21 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |
| A. Hasil Penelitian | 23 |
| 1. Karakteristik responden | 23 |
| 2. Hasil Uji Analisis | 25 |
| B. Pembahasan | 26 |
| 1. Karakteristik Subjek..... | 26 |
| 2. Hubungan IMT dengan Aktivitas Remaja | 27 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 29 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 30 |
| A. Kesimpulan | 30 |
| B. Saran..... | 30 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia..... | 6 |
| Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan usia | 23 |
| Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan kategori IMT | 24 |
| Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan aktivitas | 24 |
| Tabel 4.4 Jumlah masing-masing IMT dan tingkat aktivitas fisiknya..... | 25 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas | 26 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Chi Square test | 26 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... | 16 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep..... | 17 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Curriculum Vitae
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Penelitian
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Lembar Quisioner
- Lampiran 6. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 7. Karakteristik Responden
- Lampiran 8. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian