

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



**NASKAH PUBLIKASI**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM MENDAPAT GELAR  
SARJANA SAINS TERAPAN FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

**Nama : Amalia Solichati Rizqi  
NIM : J 110 090 031**

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA**

**2013**

**PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**Naskah Publikasi Ilmiah dengan judul Hubungan Antara *Index Massa Tubuh (IMT)*  
Dengan Aktivitas Remaja Putri Di SMPN 1 Sumberlawang**

**Naskah Publikasi Ilmiah ini Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi untuk di  
Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Diajukan Oleh:**

**NAMA : AMALIA SOLICHATI RIZQI**


**NIM : J110090031**

**Pembimbing I**



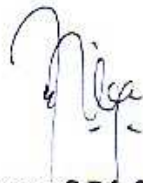
**Wahyuni, SSt.FT.,M.Kes**

**Pembimbing I**



**Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT., M.Fis**

**Mengetahui,  
Ka.Prodi Fisioterapi FIK UMS**



**Umi Budi Rahayu, S.Pd, SSt.FT, M.Kes**

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

Amalia Solichati Rizqi

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Jl. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta  
E-mail: asolichati@ymail.com

## ABSTRAK

**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

## **PENDAHULUAN**

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. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007).

IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas (Depkes, 2001). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengambil judul Hubungan Antara *Index Massa Tubuh* Dengan Aktivitas Remaja Putri Di SMPN 1 Sumberlawang.

## **TUJUAN**

Untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik.

## **METODE**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi analitik dengan jenis studi Observasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Aktivitas fisik dinilai dengan metode recall. Dalam penelitian aktivitas fisik ini akan menggunakan formulir recall yang disebut dengan (*Trial of Activity for Adolescent Girls*) TAAG. Bulan Juli 2013 selama 3 hari. Hasil pengukuran dicatat sebagai data yang akan diuji menggunakan uji *Chi Square Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 22 juli 2013 sampai 24juli 2013 di SMPN 1 Sumberlawang terhadap responden remaja putri dengan usia 13 sampai 15 tahun. Dalam penelitian ini total Sampel 84 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Di dapatkan pada distribusi responden berdasarkan usia, dengan usia 13 tahun sebanyak 31 responden (36,9%), usia 14 tahun sebanyak 33 responden (39,3 %), usia 15 tahun sebanyak 20 repsonden (23,8 %). Sedangkan pada responden berdasarkan IMT dengan kriteria kurus sebanyak 21 responden (25,9%), kriteria normal sebanyak 28 responden (32,6%), kriteria gemuk sebanyak 20 responden (23,6%), kriteria obesitas sebanyak 15 responden (17,9%). Dan responden berdasarkan aktivitas, yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 34 responden (40,5%), aktivitas sedang sebanyak 34 responden (40,5%), aktivitas berat sebanyak 16 responden (19,0%).

Uji hubungan menggunakan *Chi square Test*, maka didapatkan hasil perhitungan dalam tabel sebagai berikut:

Hasil <i>Chi-Square Test</i>		
Variabel	Aktivitas Fisik	Kesimpulan
IMT	0,043	Ha diterima

Hasil perhitungan uji korelasi dengan chi square sebagaimana nampak pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,043. Hipotesis penelitian diterima jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara index massa tubuh dengan aktivitas fisik.

### Hubungan IMT dengan Aktivitas Remaja

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-15 tahun yang sekolah di SMPN 1 Sumberlawang. Untuk mengetahui hubungan IMT dengan aktivitas maka digunakan uji *Chi Square*. Berdasarkan uji tersebut nilai  $p = 0,043$  sehingga  $< 0,05$  maka terdapat hubungan antara IMT dengan aktivitas. Sedangkan koefisien korelasinya sebesar 0,316 menunjukkan bahwa hubungan yang dimiliki lemah. Berdasarkan hasil penelitian ini sebanyak 10 dari 84 responden dengan IMT normal memiliki aktivitas fisik berat.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdasnas) tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi nasional kegemukan pada penduduk usia 13-15 tahun mencapai 2,5%. Survei

obesitas pada remaja siswa/siswi SLTP di Yogyakarta menunjukkan persentase 7,8% remaja di perkotaan dan 2% remaja di daerah pedesaan mengalami obesitas. Penelitian oleh Hudha (2006) terhadap remaja di SMP Theresiana Semarang menyatakan persentase 25% siswa mengalami obesitas. Kelebihan berat badan umumnya terjadi di daerah perkotaan. Seiring berjalannya waktu, kelebihan berat badan sudah banyak terjadi di pedesaan. Kelebihan berat badan menimbulkan dampak fisik dan psikologis pada remaja yang mengalaminya. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degenerative seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, arthritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Misnadiarly, 2007).

Pada penelitian ini, responden usia 13 -15 tahun yang mempunyai IMT gemuk memiliki aktivitas berat dilihat dari aktivitas mereka lebih sering mengikuti ekstrakurikuler disekolahnya. Sedangkan siswa yang mempunyai IMT kurus cenderung melakukan aktivitas ringan, dilihat dari aktivitas yang cenderung kurang aktif disekolahnya. Dengan kata lain tidak semua orang yang memiliki IMT berat aktivitas fisiknya ringan. Begitupula sebaliknya tidak semua orang yang memiliki IMT kurus aktivitas fisiknya berat. Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa orang dengan IMT gemuk memiliki aktivitas fisik berat. Ada beberapa hal yang mempengaruhi IMT seseorang antarlain usia, jenis kelamin, genetik serta aktivitas fisik (Hill, 2005).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil perhitungan uji statistik dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan antara IMT dengan aktivitas remaja putri di SMPN 1 Sumberlawang.

### **Saran**

1. Peneliti selanjutnya

Untuk menghomogenkan responden dan usia yang lebih spesifik agar di dapatkan hasil penelitian yang lebih akurat serta melakukan perbaikan atas keterbatasan yang ada pada penelitian ini.

2. Instansi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan aktivitas remaja putri.

3. Bagi klien

Untuk responden yang memiliki aktivitas yang ringan diharapkan untuk meningkatkan aktivitasnya karena aktivitas memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman.2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan* Buku Ajar Ilmu Gizi. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Ball et al., 2001. *Associations of physical activity with body weight and Fat in men and women. International Journal of Obesity*.25(3): 914-919
- Centre for Obesity Research and Education, 2007. Body Mass Index: BMI Calculator. Didapat dari: <http://www.core.monash.org/bmi.html> .Diakses pada 10 April 2013.
- Depkes RI. 2001. *Karakteristik Berat Badan dengan IMT Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Goran et al. *Developmental changes in energy expenditure and physical activity in girls before puberty. Pediatrics* 1998 May 5; 101(5); 887-91
- Grummer-Strawn LM et al., 2002. *Centers of Assessing Your Weight: About BMI for Adult*. Didapat dari: [http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html) [Diakses pada 10 April 2013]
- Hill J.O. 2005 *Obesity: Etiology in Modern Nutrition in Health and Disease*. USA: Lippincott Williams
- International Journal For The Advancement Of Science & Arts. 1(1) :35-45
- Kusumawati Y. 2009. *Modul Praktek Komputer Terpadu Materi SPSS*.
- Leane, 2007. *Kegemukan dan Obesitas*. <http://www.info.sehat.com>. (Diakses pada 12 April 2013).
- Mexitalia et al. *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada anak dengan obesitas usia 6-7 tahun di Semarang*. Indonesia 2005; 40 (2):62-70.
- Nadesul H. 2000. *Sehat itu Murah*. Jakarta: Kompas
- Notoatmojo. 2005. *Aktivitas Remaja*.  
<https://www.google.com/aktivitas+menurut+notoatmojo.2007>. (Diakses 23 Mei 2013).
- Notoatmojo. 2007. *Konsep Remaja* <https://www.google.com/remaja+menurut+notoatmojo.2007> .(Diakses 23 Mei 2013).
- Purwati S. 2001. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: PT Swadaya
- Ramayulis R dan Lesmana L. 2008. *17 Alternatif Langsing*. Jakarta: Swadaya
- Sallis JF. *Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescent. Crit Rev Food Sci Nutr*. 1993;33:403-408
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2011. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia*. Depok: Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Seng dan Yin. 2010. *Weight Status, Body Image Perception and Physical Activity of Malay Housewives in Kampung Chengkau Ulu, Negeri Sembilan*. International Journal For The Advancement Of Science & Arts.1(1) :35-45

Supriasa, dkk.2001. *Penilaian status gizi*. Jakarta : EGC Hal. 59-62

WHO,2010; Physical Activity. *In Guide to Community Preventive Service* (Diakses pada 12 April 2013)