

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT

KEBUGARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA



Penulis

Rheza Imawan Mustofa

NIM. 011011165

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2015

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi persyaratan modul penelitian

Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga

Penulis

Rheza Imawan Mustofa

NIM. 011011165

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2015

LEMBAR PERSETUJUAN

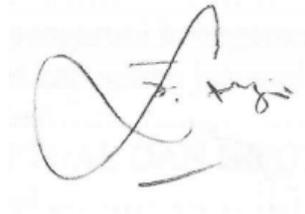
Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui
Tanggal 13 Februari 2015

Pembimbing I



Prof. Dr. Paulus Liben, dr., MS
NIP. 19830804 200812 1 003

Pembimbing II



Lilik Herawati, dr., M.Kes.
NIP. 19780628 200501 2 002

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dinilai
Oleh panitia penguji
Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
Pada tanggal 13 Februari 2015

Panitia Penguji :

1. Prof. Dr. Paulus Liben, dr., MS
2. Lilik Herawati, dr., M.Kes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul "*HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA*". Karya tulis ilmiah ini disusun guna memenuhi persyaratan Modul Penelitian dalam Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Tak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Paulus Liben, dr., MS selaku dosen pembimbing I;
2. Lilik Herawati, dr., M.Kes. selaku dosen pembimbing II;
3. Prof. Dr. Agung Pranoto, dr., M.Kes., Sp.PD, K-EMD, FINASIM sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga;
4. Prof. Dr. N. Margarita R., dr., Sp.An.KIC selaku koordinator Modul Integrasi;
5. Dr. Fiorentina Sustini, dr., M.S. sebagai Penanggung Jawab Mata Kuliah (PJK) Modul Penelitian
6. Orang tua peneliti yang selalu memberikan semangat, dorongan, dan dukungan, Bapak Prof. Dr. Imam Mustofa, M.kes., drh serta Ibu Hariyani
7. Teman-teman peneliti yang selalu memberikan dorongan.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya tulis ini. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca.

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Penulis juga memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 13 Februari 2015

Peneliti

RINGKASAN

IMT merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan berlebih akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh sebab itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang (Kemenkes RI, 2000). IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko mendapat komplikasi medis. IMT mempunyai keunggulan utama yakni menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan secara sederhana (Rippe, 2001). Pengukuran IMT hanya membutuhkan dua hal yaitu berat badan dan tinggi badan dengan perhitungan berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m^2), yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan (Egger *et al.*, 1996). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas. IMT tidak diterapkan pada bayi, remaja, ibu hamil dan olahragawan (Supriasa, 2001).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti (Muhajir, 2007). Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Utomo dan Suwandi, 2008).

Penelitian ini dilakukan dengan metode *Cross Sectional* yang diambil dari populasi mahasiswa FK UNAIR dengan inklusi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (18,5-22,9 kg/m²) dan nilai IMT *overweight* (≥ 23 kg/m²). Didapatkan sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 36 mahasiswa FK UNAIR. Seluruh sampel diamati Indeks Kebugaran Badan (IKB) melalui kemampuannya dalam melakukan *Harvard step-up test* dengan metode perhitungan secara lambat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FK UNAIR dari kelompok Indeks Massa Tubuh (IMT) normal sebanyak 55,56% memiliki Indeks Kebugaran Badan (IKB) yang termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan pada mahasiswa FK UNAIR dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) *overweight* didapatkan Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR dalam kategori kurang sebanyak 72,22%.

Berdasarkan perhitungan uji T didapatkan hasil (P) lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,16. Maka dapat diartikan ada perbedaan bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) *overweight*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) maka semakin rendah nilai Indeks Kebugaran Badan (IKB).