

**KORELASI PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN
FLEKSIBILITAS PUNGGUNG PADA MAHASISWA DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNSOED**

Yusril Firzatullah¹, Dwi Arini Ernawati², Gema Citra Dwijayanti³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, ²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, ³Departemen Ilmu Anatomi dan Genetika, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRAK

Latar belakang: Peningkatan lemak tubuh dapat membebani sendi yang digunakan untuk menopang, dan otot untuk menggerakkan tubuh. Persendian yang paling terkena dampak akibat lemak berlebih ialah persendian punggung karena punggung merupakan bantalan dari berat badan. Fleksibilitas persendian punggung yang buruk akan mudah terkena cedera sendi, dan otot pada punggung, dan mengakibatkan postur tubuh kurang baik.

Tujuan: Mengetahui korelasi persentase lemak tubuh terhadap fleksibilitas punggung pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

Desain penelitian: Menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah 40 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman yang dipilih dengan metode *consecutive sampling*. Pengumpulan data persentase lemak tubuh menggunakan metode *Bioelectrical Impedance Analysis* dengan alat *Body Composition Analyzer* (Omron HBF-375). Pengumpulan data fleksibilitas punggung menggunakan metode *Sit and Reach Test* dengan alat *Sit and Reach Trunk Flexibility Box* (The Baseline). Uji analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *Pearson*.

Hasil: Rata-rata persentase lemak tubuh responden ialah $20,1 \pm 6,39$ sehingga dalam kategori baik. Rata-rata fleksibilitas punggung ialah $33,38 \pm 6,86$ sehingga dalam kategori baik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,438$ dengan $r = -0,025$. Hal ini menunjukkan tidak terdapat korelasi signifikan antara persentase lemak tubuh dengan fleksibilitas punggung ($p > 0,005$).

Kesimpulan: Fleksibilitas punggung mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsoed tidak berkorelasi dengan persentase lemak tubuh

Kata kunci: Persentase Lemak Tubuh, Fleksibilitas Punggung, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

ORRELATION BETWEEN BODY FAT PERCENTAGE WITH BACK FLEXIBILITY IN COLLEGE STUDENT AT UNSOED MEDICAL FACULTY

Yusril Firzatullah¹, Dwi Arini Ernawati², Gema Citra Dwijayanti³

¹Medical Faculty of General Soedirman University, ²Public Health
Departments of General Soedirman University, ³Anatomy and Genetic
Departements of General Soedirman University

ABSTRACT

Background: Increasing body fat can overload the body so that it overloads on the joints that are used to support, and muscles to move the body. The most joints affected by excess fat are the back joints because the back is a body weight cushion. Poor back joint flexibility will easily affect joint injuries, and muscles in the back, and affect poor posture.

Objective: To reveal the correlation of body fat percentage to back flexibility college student in the medical faculty of Unsoed.

Study design: This was an analytic observational design with cross-sectional approach. The subjects of this study were 40 Unsoed medical faculty college students who were selected by consecutive sampling method. Body fat percentage data collection used the Bioelectrical Impedance Analysis method with the Body Composition Analyzer (Omron HBF-375). Collecting back flexibility data used the Sit and Reach Test method with flexibility bench. The study method used Pearson test

Results: The average of body fat percentage was $20,1 \pm 6,39$, so that its category was good. The average of back flexibility, was $33,38 \pm 6,86$ so that its category was good. The results of the bivariate analysis used the Pearson test obtained $p = 0.438$ with $r = -0,025$. This showed that there was no significant correlation between body fat percentage and back flexibility ($p > 0.005$)

Conclusion: Back flexibility in college student at Unsoed Medical Faculty does not have correlation with body fat percentage

Keywords: Body Fat Percentage, Back Flexibility, Medical Faculty Student