

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN PURWOKERTO

ABSTRAK

Latar Belakang. Data statistik WHO (*World Health Organization*) menunjukkan sebanyak 2,8 juta penduduk dunia mengalami kematian yang diakibatkan karena obesitas. Prevalensi obesitas hampir meningkat tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016 di seluruh dunia. Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan saat ini di Indonesia. Obesitas lebih tinggi dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Penumpukkan lemak berlebih pada obesitas menjadi faktor risiko penting dari berbagai penyakit. Obesitas disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya dapat disebabkan karena rendahnya aktivitas fisik seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh (PLT) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

Metode Penelitian. Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 65 responden berusia 18-21 tahun ditentukan dengan teknik *consecutive sampling*. Subjek penelitian mengisi *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran PLT dilakukan dengan metode *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-smirnov*, dan data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*.

Hasil. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan PLT pada mahasiswi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Rerata tingkat aktivitas fisik berdasarkan IPAQ adalah $1031,77 \pm 1092,16$. Rerata nilai persentase lemak tubuh adalah $30,21 \pm 5,60$.

Kesimpulan. Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan nilai PLT pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.

Kata Kunci: Aktivitas fisik mahasiswi, persentase lemak tubuh wanita, BIA, IPAQ.

**THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY FAT
PERCENTAGE ON MEDICAL FACULTY STUDENT OF JENDERAL
SOEDIRMAN UNIVERSITY PURWOKERTO**

ABSTRACT

Introduction. World health Organization statistic showed that there were 2,8 million of population over the world mortality rate caused by obesity. Obesity prevalence increased threefold between 1975 and 2016 all over the world. Obesity is one of the health problems in Indonesia nowadays. Women were more often get obesity than men in all age group. Obesity can caused by multifactor, one of them is low physical activity. This research purposed was to find out the correlation between physical activity and body fat percentage on medical faculty student of Jenderal Soedirman University Purwokerto.

Method. This experiment used observational analytic research with cross-sectional approached. There were sixty five samples on aged 18-21 years old became subjects for research with consecutive sampling technique. Subjects answered the questionnaire from International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and measured body fat percentage by Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method. Data normality test was used Kolmogorov-smirnov and was analyzed by Pearson correlation test.

Result. There was a relevant correlation between physical activity and body fat percentage on medical faculty student of Jenderal Soedirman University with $p=0,001$ ($p<0,05$). The average of physical activity based on IPAQ was $1031,77 \pm 1092,16$. The average of fat body percentage was $30,21 \pm 5,60$.

Conclusion. There was a correlation between physical activity and fat body percentage on medical faculty student of Jenderal Soedirman University Purwokerto.

Keywords: Physical Activity on students, women fat body percentage, BIA, IPAQ