

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA PERAWAT DAN PETUGAS ADMINISTRASI DI
RUMAH SAKIT GADING PLUIT**

SKRIPSI



Disusun Oleh

YOSEPHINE

405110161

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2015

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA PERAWAT DAN PETUGAS ADMINISTRASI DI
RUMAH SAKIT GADING PLUIT**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran
(S.Ked.) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

Disusun Oleh

YOSEPHINE

405110161

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2015

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Yosephine, NIM: 405110161

**Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,**

berjudul

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Perawat dan
Petugas Administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit**

**merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang
dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan**

benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme

dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika

melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan

dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan

Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran

dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 14 Januari 2015

(Yosephine)

405110161

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh,

Nama : Yosephine

NIM : 405110161

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Perawat dan Petugas Administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp.GK ()

Ketua Sidang : DR. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK ()

Penguji 1 : dr. Julius Ch. Yapri, MKes ()

Penguji 2 : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp.GK ()

Mengetahui,

Dekan : Prof. Dr. dr. Bambang Sutrisna, MHSe (Epid). ()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 14 Januari 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Selama proses pendidikan yang diikuti di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, penulis banyak mendapatkan ilmu dan pengalaman yang berguna di kemudian harinya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, ada keterbatasan yang dialami oleh penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK, selaku pembimbing
2. Orang tua dan adik penulis yang selalu mendukung penulis
3. Teman-teman yang selalu menyemangati penulis
4. Perawat dan petugas administrasi Rumah Sakit Gading Pluit

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu kedokteran dan bagi masyarakat.

Jakarta, 14 Januari 2015

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosephine

NIM : 405110161

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Perawat dan Petugas Administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit

dengan mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Januari 2015

Yang menyatakan,

(Yosephine)

405110161

ABSTRACT

Nurses and administrators who work in hospitals have a role in the hospital management. Thus, nurses and administrators are expected to pay attention to their health which can be measured by nutritional status based on body mass index. From the results of a preliminary survey, several nurses and administrators at Gading Pluit Hospital look overweight.

This study aims to determine how many nurses and administrators at Gading Pluit Hospital which has high body mass index (BMI) so they have an overweight and obesity and how physical activity affected BMI.

This study was conducted with cross sectional design with samples of the 126 respondents consisting of 63 nurses and 63 administrative officers at Gading Pluit Hospital. Data obtained using a physical activity questionnaire and respondents' weight and height measurements. The data were processed statistically using SPSS 20. Analysis using a statistical test Fisher test with a significance limit of 5 %.

The study showed 44 respondents (34,9 %) from total 126 respondents are overweight and obesity or $BMI \geq 23,0$. There are 26 nurses from 63 nurses who are overweight and obesity or $BMI \geq 23,0$ and also 18 administrators from 63 administrators are overweight and obesity or $BMI \geq 23,0$.

From the statistical tests, there's no significant relationship ($p > 0,05$) between increased physical activity and BMI reduction for nurse while there is a significant relationship ($p < 0,05$) between increased physical activity and BMI reduction for administrators. There is a significant relationship ($p < 0,05$) between increased physical activity and BMI reduction for nurses and administrators. Therefore, it is important to do physical activity, including exercise regularly in order to get a normal body mass index.

Keywords: body mass index, physical activity

ABSTRAK

Perawat dan petugas administrasi yang bekerja di rumah sakit memiliki peranan dalam pelaksanaan kegiatan rumah sakit sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan perawat dan petugas administrasi memperhatikan kesehatannya yang dapat diukur melalui status gizinya berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Dari hasil survey pendahuluan, beberapa perawat dan petugas administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit tampak mengalami kelebihan berat badan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa banyak perawat dan petugas administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit yang mempunyai indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi sehingga mempunyai berat badan lebih dan bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan IMT.

Penelitian ini dilaksanakan dengan studi desain *cross sectional* terhadap 126 responden yang terdiri dari 63 perawat dan 63 petugas administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit. Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner aktivitas fisik serta pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Data diolah secara statistic dengan program SPSS 20. Analisis data dilakukan dengan uji statistic *Fisher* dengan batas signifikan 5 %.

Dari penelitian didapatkan bahwa 44 responden (34,9 %) dari total 126 responden mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$. Terdapat 26 perawat (41,3 %) dari 63 perawat yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$ serta terdapat 18 petugas administrasi (28,6 %) dari 63 petugas administrasi yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$.

Dari uji statistik, tidak didapatkan hubungan bermakna ($p > 0,05$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada perawat tetapi didapatkan hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada petugas administrasi. Didapatkan pula hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada perawat dan petugas administrasi. Oleh karena itu, penting dilakukan aktivitas fisik termasuk berolahraga secara rutin supaya mendapatkan IMT yang baik.

Kata-kata kunci: indeks massa tubuh, aktivitas fisik

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	2
1.2.1 Pernyataan masalah.....	2
1.2.2 Pertanyaan masalah.....	2
1.3 Hipotesis penelitian.....	2
1.4 Tujuan penelitian.....	2
1.4.1 Tujuan umum.....	2
1.4.2 Tujuan khusus.....	3
1.5 Manfaat penelitian.....	3
1.5.1 Manfaat penelitian bagi peneliti.....	3
1.5.2 Manfaat penelitian bagi responden.....	3
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Penelusuran literatur.....	4
2.1.1 Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	4
2.1.1.1 Definisi.....	4
2.1.1.2 Indeks massa tubuh (IMT).....	4
2.1.1.3 Faktor yang mempengaruhi IMT.....	5
2.1.1.4 Akibat obesitas dan cara pencegahannya.....	8
2.1.2 Aktivitas fisik.....	8
2.1.2.1 Definisi.....	8
2.1.2.2 Manfaat aktivitas fisik.....	9
2.1.2.3 Akibat kekurangan aktivitas fisik.....	10
2.1.3 Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.....	10
2.2 Kerangka teori.....	12
2.3 Kerangka konsep.....	12

BAB 3. METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Desain penelitian.....	13
3.2 Tempat dan waktu.....	13
3.3 Populasi dan sampel.....	13
3.4 Perkiraan besar sampel.....	13
3.5 Kriteria inklusi dan eksklusi.....	13
3.5.1 Kriteria inklusi.....	13
3.5.2 Kriteria eksklusi.....	14
3.6 Cara Kerja penelitian.....	14
3.7 Variabel penelitian.....	14
3.8 Instrumen penelitian.....	14
3.9 Definisi operasional.....	14
3.9.1 Indeks Massa Tubuh.....	14
3.9.2 Aktivitas fisik.....	15
3.10 Pengumpulan data.....	15
3.11 Analisis data.....	16
3.12 Alur penelitian.....	16
BAB 4. HASIL PENELITIAN.....	17
4.1 Demografi.....	17
4.2 Analisa data.....	22
BAB 5. PEMBAHASAN.....	25
5.1 Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.....	25
5.2 Kekurangan penelitian.....	27
5.2.1 Bias seleksi.....	27
5.2.2 Bias perancu.....	27
5.2.3 Kelemahan lain.....	27
5.3 Chance.....	28
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
6.1 Kesimpulan.....	30
6.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO untuk Asia Pasifik.....	5
Tabel 4.1	Kelompok Usia Responden.....	17
Tabel 4.2	Status Gizi Berdasarkan IMT Perawat Rumah Sakit Gading Pluit.....	18
Tabel 4.3	Status Gizi Berdasarkan IMT Petugas Administrasi Rumah Sakit Gading Pluit.....	18
Tabel 4.4	Aktivitas Fisik Perawat Rumah Sakit Gading Pluit.....	19
Tabel 4.5	Aktivitas Fisik Petugas Administrasi Rumah Sakit Gading Pluit.....	19
Tabel 4.6	Status Gizi Berdasarkan IMT dan Aktivitas Fisik pada Perawat Rumah Sakit Gading Pluit.....	20
Tabel 4.7	Status Gizi Berdasarkan IMT dan Aktivitas Fisik pada Petugas Administrasi Rumah Sakit Gading Pluit.....	21
Tabel 4.8	Hasil Uji <i>Fisher</i> Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Terhadap Perawat Rumah Sakit Gading Pluit.....	22
Tabel 4.9	Hasil Uji <i>Fisher</i> Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Terhadap Petugas Administrasi Rumah Sakit Gading Pluit.....	23
Tabel 4.10	Hasil Uji <i>Fisher</i> Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Terhadap Perawat dan Petugas Administrasi Rumah Sakit Gading Pluit.....	24

DAFTAR SINGKATAN

BB	Berat Badan
IMT	Indeks Massa Tubuh
TB	Tinggi Badan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Prosedur Penelitian.....	1
Lampiran 2	Surat Pernyataan Persetujuan Responden.....	2
Lampiran 3	Lembar Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	3
Lampiran 4	Lembar Skoring Index Kuisisioner Akitivitas Fisik	6