

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN  
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**INTAN HAYA RAHMAWATI**

**20190310123**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Intan Haya Rahmawati  
NIM : 20190310123  
Program Studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang peneliti tulis ini benar-benar merupakan hasil karya peneliti sendiri dan belum pernah diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari peneliti lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka peneliti bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 26 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Intan Haya Rahmawati

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang disusun guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini berjudul **“Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan semangat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin memberi terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini,
2. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes, selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
3. dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad., selaku Kepala Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
4. drh. Zulkhah Noor, M.Kes, selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang memberikan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat mengerjakan karya tulis ilmiah ini hingga selesai,

5. Dr. dr. Ratna Indriawati, M.Kes, selaku dosen penguji karya tulis ilmiah yang memberikan saran dan masukan kepada peneliti,
6. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi yang besar dalam setiap langkah proses penulisan karya tulis ilmiah ini,
7. Kakak saya yang telah memberikan saran-saran dalam penulisan karya tulis ilmiah ini,
8. Sahabat-sahabat saya, Anindya Kalyzca dan Renandita Desfitra, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan bantuan selama menyusun karya tulis ilmiah ini
9. Teman-teman saya yang selalu bersedia menemani dan memberi bantuan serta doa dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini,
10. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu proses penulisan karya tulis ilmiah ini.

Yogyakarta, 26 Desember 2022



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Telaah Pustaka .....	9
1. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	9
2. Aktivitas Fisik .....	13
3. Hubungan Aktivitas Fisik dan IMT.....	17
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III .....	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
D. Variabel Penelitian .....	24
E. Definisi Operasional.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Cara Pengumpulan Data.....	27

H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	28
I. Analisis Data .....	28
J. Etika Penelitian .....	28
BAB IV .....	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	30
A. Hasil Penelitian .....	30
1. Gambaran Umum Penelitian .....	30
2. Distribusi Karakteristik Subjek .....	30
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)....	32
4. Hubungan Jenis Kelamin, Pola Makan, Pola Istirahat, Riwayat Sakit, dan Atlet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	33
B. Pembahasan.....	39
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)....	39
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
BAB V.....	48
SIMPULAN DAN SARAN .....	48
A. Simpulan .....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN .....	54
Lampiran 1 .....	55
Lampiran 2.....	60
Lampiran 3.....	61
Lampiran 4.....	66

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Keaslian Penelitian .....	8
<b>Tabel 2.</b> Klasifikasi IMT pada orang Asia menurut WHO .....	10
<b>Tabel 3.</b> Definisi Operasional.....	25
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin, Pola makan, Pola Istirahat, Sakit, dan Atlet.....	30
<b>Tabel 5.</b> Distribusi Subjek Berdasarkan Aktvitas Fisik dan IMT .....	31
<b>Tabel 6.</b> Hubungan Intensitas Aktifitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	32
<b>Tabel 7.</b> Hubungan Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh.....	33
<b>Tabel 8.</b> Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh .....	34
<b>Tabel 9.</b> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pola Makan Teratur .....	34
<b>Tabel 10.</b> Hubungan Pola Istirahat dengan Indeks Massa Tubuh .....	35
<b>Tabel 11.</b> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pola Istirahat Tidak Teratur.....	35
<b>Tabel 12.</b> Hubungan Riwayat Sakit dengan Indeks Massa Tubuh.....	36
<b>Tabel 13.</b> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Responden yang Tidak Memiliki Riwayat Sakit .....	36
<b>Tabel 14.</b> Hubungan Atlet dengan Indeks Massa Tubuh .....	37
<b>Tabel 15.</b> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Responden yang Bukan Atlet.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Teori .....	20
<b>Gambar 2.</b> Kerangka Konsep.....	21
<b>Gambar 3.</b> Cara Pengumpulan Data .....	27