



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA MAHASISWA D-III KEPERAWATAN
POLTEKKES PALANGKA RAYA**

Disusun Oleh :
Rivaldy Yudhana Saputra
PO.62.20.1.21.038

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2024**



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA MAHASISWA D-III KEPERAWATAN
POLTEKKES PALANGKA RAYA**



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh :

Rivaldy Yudhana Saputra
PO.62.20.1.21.038

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Rivaldy Yudhana Saputra
NIM : PO.62.20.1.21. 038
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

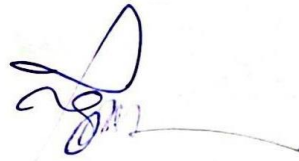
Palangka Raya, 26 Agustus 2024

Pembimbing 1



Ns. Sucipto Dwitanta, M.Kep., Sp.Kep.MB.
NIP. 19940823 202203 1 003

Pembimbing 2



Ns. Wijaya Atmaja Kasuma S.Kep., M.Kep.
NIP. 19781206 200112 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:


Nama : Rivaldy Yudhana Saputra
NIM : PO.62.20.1.21.038
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Karya Tulis Ilmiah.

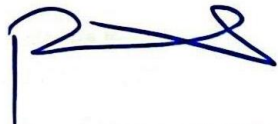
Senin, 26 Agustus 2024

Ketua Penguji	Ns. Missesa, M.Kep., Sp. Kep.J NIP. 19800216 200111 2 002	()
Penguji I	Ns. Sucipto Dwitanta, M.Kep., Sp.Kep.MB. NIP. 19940823 202203 1 003	()
Penguji II	Ns. Wijaya Atmaja Kasuma, S.Kep., M.Kep. NIP. 19781206 200112 1 001	()

Mengetahui
Ketua Program Studi D-III Keperawatan


Ns. Syam'ani, M.Kep
NIP. 19790225 200112 1 001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan


Ns. Reny Sulistyowati, M.Kep
NIP. 19760907 200112 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rivaldy Yudhana Saputra
NIM : PO.62.20.1.21.038
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

Dengan sesungguhnya, saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan tidak ada unsur plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan. Saya mengakui tanggung jawab sepenuhnya atas orisinalitas dan keaslian konten yang disajikan dalam tulisan ini. Apabila suatu saat terbukti atau dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiasi dalam karya tulis ini, baik itu sebagian atau keseluruhan, saya bersedia menerima sanksi yang berlaku sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam bidang akademik dan ilmiah.

Palangka Raya, 26 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan



Rivaldy Yudhana Saputra
NIM. PO.62.20.1.21.038

ABSTRAK

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELEBIHAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA D-III KEPERAWATAN POLTEKES PALANGKA RAYA

Rivaldy Yudhana Saputra¹, Sucipto Dwitanta², Wijaya Atmaja Kasuma³,
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Email: rivaldyudhanaa@gmail.com

Latar belakang: Aktivitas fisik yang kurang juga menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya .

Tujuan Penelitian : Mengetahui gambaran aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan pada mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan populasi dan sampel mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

Hasil Penelitian : Jenis Kelamin perempuan dengan mayoritas (75%), Karakteristik Usia Mahasiswa 19 tahun sebanyak (33,3%), Rata-Rata Tinggi Badan 155,21 dan Berat Badan Mahasiswa 54,56, dan Aktivitas mahasiswa mayoritas tergolong kategori cukup yaitu sebanyak (75%).

Kesimpulan : Mahasiswa khususnya tingkat akhir mengikuti matakuliah yang mayoritasnya praktek lapangan sehingga menuntut mahasiswa untuk sering beraktivitas. Berbeda dari mahasiswa semester awal yang perkuliahan masih sering dilakukan di dalam kelas sehingga aktivitas Bergeraknya masih minim. Dari hasil penelitian tergambar bahwa mahasiswa mayoritas memiliki tingkat aktivitas cukup dengan kategori berat badan yang normal.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Berat Berlebih, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya”. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal ini, peneliti menyampaikan dengan tulus penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP. MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat melaksanakan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada mahasiswa untuk dapat melaksanakan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Bapak Ns. Syam'ani, M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan terhadap mahasiswa untuk dapat melaksanakan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Bapak Ns. Sucipto Dwitanta, M.Kep., Sp.Kep.MB. selaku pembimbing I dan penguji I Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan waktu, saran serta berbagi ilmu yang dimiliki agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan hasil yang maksimal, serta dapat diselesaikan.
5. Bapak Ns. Wijaya Atma Kasuma S.Kep., M. Kep. Selaku pembimbing II dan penguji II Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan waktu, saran, serta berbagi ilmu yang

dimiliki agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat mencapai hasil yang maksimal dan dapat diselesaikan.

6. Ibu Ns. Missesa, M.Kep., Sp. Kep.J. Selaku ketua penguji sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak membeirkan masukan serta arahan dalam penelitan ini dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan ilmu selama mengikuti Pendidikan di Poltekkes Palangka Raya. .
8. Teristimewa kepada kedua orang tua peneliti yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doa yang tak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh sahabat peneliti khususnya Charles, Nadya, Audy, Ka Arina, Romario, serta teman-teman Prodi D-III Keperawatan Reguler XXIV yang telah memberikan dukungan, dan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa kegiatan penelitian ini banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat peneliti harapkan, sehingga Karya Tulis Ilmiah menjadi lebih baik.

Palangka Raya, 26 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan

Rivaldy Yudhana Saputra
NIM. PO.62.20.1.21.038

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Aktivitas Fisik	9
2. Kelebihan Berat Badan.....	17
3. Indeks Masa Tubuh (IMT)	21
4. Obesitas.....	22
B. Hasil Riset Terkait.....	30
C. Kerangka Teori	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Design Penelitian	32
B. Kerangka Konsep	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
D. Subjek Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel / Responden	33
E. Variabel dan Definisi Operasional	35
1. Variabel Penelitian.....	35
2. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Tahap Pengumpulan Data.....	39
H. Analisis Data	40
I. Etika Penelitian	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jensi Kelamin.	43
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa D-III Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Umur.	44
Tabel 4. 3	Hasil Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya (n= 48 orang).	44
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya (n= 48 orang).	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	54
Lampiran 2 Informasi dan penjelasan penelitian	55
Lampiran 3 Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	57
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	58
Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	61
Lampiran 7 SPSS Analisa Univariat.....	62
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 9 Bukti Proses Bimbingan	65
Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin	66
Lampiran 11 Bukti Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang memenuhi pedoman gerakan yang ditetapkan (biasanya tercermin dalam mencapai jumlah ambang menit aktivitas fisik sedang hingga kuat per hari). Aktivitas fisik adalah berbagai jenis gerakan yang dilakukan sehari-hari yang melibatkan otot-otot skeletal dan pengeluaran energi dan merupakan suatu bentuk perilaku rutinitas yang menggerakkan tubuh. Aktivitas fisik meliputi semua gerakan tubuh dari gerakan kecil hingga gerakan berat dan cepat seperti lari marathon (Pradika., 2022)

Aktivitas fisik ialah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara, kurangnya bergerak/aktivitas fisik dengan gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dapat menyebabkan kecacatan serta lebih dari 2 juta kematian tiap tahunnya (Liando ., 2021)

Menurut WHO, mayoritas remaja di seluruh dunia jarang berolahraga. Hal ini disampaikan WHO dalam *Global Status Report on Physical Activity 2022*. Ada Sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan optimal. Penyebab masih tingginya angka aktivitas fisik yang sedang bahkan ringan pada mahasiswa dikarenakan banyak dari mahasiswa sekarang yang lebih memilih untuk menggunakan kendaraan demi mempermudah aktivitas sehari-hari (Liando., 2021)

Berdasarkan penelitian WHO, kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik serta olahraga menyebabkan risiko terjadinya kanker sebesar 30%. Ditemukan hubungan antara kanker dan berat badan berlebih, pola makan tidak seimbang, serta aktivitas atau Latihan fisik kurang. Jenis penyakit kanker yang timbul akibat faktor risiko ini adalah kanker kerongkongan (oesophagus), ginjal, rahim(endometrium), pankreas, payudara dan usus besar (Studi Program kesehatan., 2021)

Menurut WHO Olahraga juga dapat mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kemampuan kognitif, serta membantu mencegah kecelakaan akibat jatuh pada orang lanjut usia. World Health Organization merekomendasikan bahwa antara usia 17-64 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Untuk melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang minimal 10 menit dalam sehari dan untuk aktivitas sedang direkomendasikan minimal 30 menit dalam sehari. (Liando., 2021)

Rekomendasi dari *Physical Activity and Health* menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu. Aktivitas fisik sedang antara lain berjalan, jogging, berenang, dan bersepeda. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk Kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stress. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi kelebihan berat badan atau Obesitas. Kebiasaan olahraga didasarkan atas aktivitas fisik anak dalam kesehariannya antara lain kebiasaan berjalan kaki dan bersepeda. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

Aktivitas fisik yang kurang juga menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Studi Program Kesehatan Keolahragan., 2021)

Kelebihan berat badan atau *overweight* adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Penyebab utama kelebihan berat badan pada remaja adalah asupan energi yang tinggi dan aktivitas fisik yang kurang. Disebut *overweight* bila *Body Mass Index*/ Indeks Massa Tubuh (BMI/IMT) antara 25 – 29,9. Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh *overweight* dan obesitas. (WHO, 2024)

Faktor penyebab terjadinya kelebihan berat badan pada anak sangat kompleks. Selain faktor genetik yang diturunkan orang tua kepada anaknya, perubahan gaya hidup merupakan faktor yang sangat erat kaitannya dengan kejadian kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup yaitu kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan adanya ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Asupan energi adalah satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan

adalah faktor yang jelas sebagai risiko kelebihan berat badan. Selain itu, remaja lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang berpotensi timbulnya *overweight*. (Triandhini., 2018).

Angka kegemukan anak usia 6-14 tahun berdasarkan hasil Riskesdas 2007 adalah 9,5% pada anak laki-laki dan 6,4% pada anak perempuan. Menurut data Riskesdas 2010 angka tersebut meningkat menjadi 10,7% pada anak laki-laki dan 7,7% pada anak perempuan (usia 6-12 Tahun). Berdasarkan data Riskesdas selanjutnya Tahun 2013, sebesar 10,8% anak (usia 5-12 Tahun) gemuk sedangkan 8,8% tergolong sangat gemuk. (Kinasih., 2018)

Faktor-faktor yang berperan dalam menimbulkan kelebihan berat badan pada anak antara lain faktor genetik atau faktor keturunan, pola makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. banyaknya faktor risiko yang menjadi penyebab kejadian kelebihan berat badan pada remaja sehingga menyebabkan tingginya prevalensi kelebihan berat badan pada remaja. Menurut teori yang telah didapat menunjukkan bahwa kelebihan berat badan akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu untuk masa kehidupan selanjutnya, seperti kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup. (Siagaan, 2019)

Saran untuk institusi sekolah memberikan pilhan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam agar remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan di sekolah serta mengoptimalkan

jam olahraga sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya kelebihan berat badan. Saran untuk keluarga sebaiknya orang tua mengawasi kebiasaan makan anak yaitu dengan membatasi konsumsi makanan yang tinggi kalori dan mendorong anak untuk mengonsumsi makanan tinggi serat. Orang tua juga perlu mengajarkan anak untuk hidup sehat dengan mengajak anak melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. (Triandhini., 2018)

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat *ketidakseimbangan asupan energi (energy intake)* dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan peraturan Menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak di Indonesia mengacu pada WHO Child Growth Standards untuk anak 5 (lima) sampai dengan 18 (delapan belas) tahun. Pada pasal 4 ayat 1 IMT digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk (*severely thinness*),c gizi kurang (*thinness*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obese*) (KEMENKES, 2020).

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Prevalensi obesitas pada anak di dunia meningkat dari 4,2% di tahun 1990 menjadi 6,7% di tahun 2010, dan diperkirakan akan mencapai 9,1% atau 60 juta di tahun 2020 (IDAI, 2014). Kementerian Kesehatan sesuai kewenangan, tugas pokok dan fungsi membuat Buku Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) guna Pengendalian Obesitas yang berinteraksi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat dan dunia usaha.

Pengendalian ini melaksanakan program PTM pengendalian obesitas bagi tenaga kesehatan dan instansi terkait di seluruh Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik yang kurang di masyarakat Indonesia, 26,1% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 33,5% pada tahun 2018 pada usia ≥ 10 tahun (RISKESDAS,2018). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (Pradika., 2022)

Obesitas di pengaruhi oleh faktor yang tidak bisa di modifikasi yaitu genetik, etnik, jenis kelamin dan umur serta faktor yang bisa di modifikasi yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik. Diantara faktor yang bisa dimodifikasi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas (Sari.,2017). Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih atau obesitas adalah kelompok umur usia sekolah. Obesitas permanen, cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5-7tahun dan anak berusia 4-11 tahun, maka perlu upaya pencegahan terhadap gizi lebih dan obesitas sejak dini usia sekolah. (Pradika., 2022)

Salah satu upaya dalam pengendalian obesitas adalah dengan peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk menjaga status gizi, terutama menjaga berat badan agar dalam keadaan rentang yang normal. Aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan daya dahan dan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, di tempat kerja, dan di rumah yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Nusyuri, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan sebelumnya pada 10 orang mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya angkatan 25 dengan metode wawancara singkat didapatkan bahwa 7 orang (70%) diantaranya hanya memiliki aktivitas fisik ringan. Siswa 7 dari 10 mahasiswa malas berolahraga, serta beberapa siswa dengan hasil wawancara yang telah dilakukan memiliki hasil kelebihan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tinggi badan dan berat badan pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.
- c. \
- d.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengambilan data responden yang valid sehingga mempermudah penelitian selanjutnya.

2. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi penting sehingga responden dapat mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi literatur sehingga dapat menambah wawasan untuk peneliti selanjutnya tentang gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut WHO, *physical activity* atau aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya (Erwinanto, 2017). Aktivitas fisik meliputi seluruh pergerakan tubuh manusia seperti aktivitas sehari-hari, hobi, dan olahraga yang bersifat kompetitif (WHO dalam Syam, 2017). Aktivitas fisik merupakan perilaku yang kompleks. Terdapat banyak tipe aktivitas yang berbeda yang kemudian berkontribusi dalam aktivitas fisik secara keseluruhan. Aktivitas tersebut termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, membersihkan rumah, jalan kaki), dan aktivitas waktu luang. Menurut Hardman & Stensel (dalam Ananta, 2018) latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas waktu senggang serta didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, dilakukan secara repetitif, terstruktur, dan memiliki tujuan untuk pengembangan juga pemeliharaan kesehatan fisik.

b. Jenis Aktivitas Fisik

Menurut Swartawan (2018) terdapat 2 jenis aktivitas fisik yang biasanya dilakukan yaitu:

1) Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik biasa disebut dengan aktivitas ketahanan yang berarti dimana orang yang melakukannya melibatkan pergerakan otot-otot besar dengan intensitas yang berkelanjutan. Aktivitas ini terdiri dari tiga komponen yaitu intensitas, frekuensi serta durasi. Contohnya adalah aktivitas berjalan, bersepeda, basket, menari, berenang. Aktivitas aerobik juga menyebabkan detak jantung seseorang menjadi lebih cepat dari biasanya. Jika aktivitas ini dilakukan secara rutin maka akan dapat bermanfaat untuk Kesehatan kardiovaskular.

2) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas ini dapat memberi manfaat tambahan yang tidak didapatkan pada aktivitas aerobik, dimana aktivitas ini dapat menambah kekuatan otot dan tulang seseorang. Aktivitas ini juga sebagai upaya untuk mempertahankan massa otot dan dapat membuat otot melakukan lebih banyak pekerjaan dari yang biasa dilakukan seseorang. Contoh dari aktivitas ini adalah Latihan ketahanan (*push up, sit up, pull up*), membawa beban berat, serta aktivitas perkebunan yang berat seperti menggali. Terdapat tiga komponen dari aktivitas penguatan otot yaitu intensitas, frekuensi,serta pengulangan.

3) Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut RISKESDAS (dalam Erwinanto, 2017) terdapat dua klasifikasi aktivitas fisik, yaitu aktif dan tidak aktif. Dikatakan aktif apabila seseorang melakukan salah satu dari aktivitas berat, sedang atau melakukan kombinasi

antara keduanya. Sedangkan dikatakan tidak aktif apabila seseorang tidak melakukan salah satu dari aktivitas berat ataupun sedang. Emma Pandi Wirakusumah (dalam Erwinanto, 2017) menjelaskan bahwa terdapat 3 klasifikasi aktivitas fisik, yaitu:

a) Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan merupakan kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti istirahat (tidur) selama 8 jam, bekerja sejenis pekerjaan kantor selama 4 jam, kegiatan rumah tangga 2 jam, $\frac{1}{2}$ jam kegiatan olahraga, dan $9\frac{1}{2}$ sisanya adalah kegiatan ringan atau sangat ringan

Aktivitas ini hanya membutuhkan sedikit tenaga dan biasanya tidak terlalu menimbulkan perubahan dalam pernafasan. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik ringan masih dapat bicara hingga menyanyi dengan baik. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik ringan ini sekitar $<3,5$ Kcal/ menit (Kemenkes, 2018)

b) Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang meliputi setara istirahat (tidur) selama 8 jam, 8 jam pekerjaan lapangan (industri, perkebunan, dan sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, dan 6 jam sisanya pekerjaan ringan atau sangat ringan

Saat seseorang melakukan aktivitas fisik sedang, maka tubuh akan sedikit berkeringat, frekuensi bernafas dan denyut jantung meningkat.

Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik sedang yaitu 3,5 – 7 Kkal/menit (Kemenkes, 2018).

c) Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat meliputi 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti pekerjaan pertanian, 2 jam pekerjaan ringan, dan 10 jam sisanya pekerjaan ringan atau sangat ringan

Aktivitas fisik dapat dikatakan berat apabila selama melakukannya tubuh menghasilkan banyak keringat, adanya peningkatan frekuensi bernafas dan detak jantung hingga menyebabkan nafas tersengal-sengal. Energi yang dikeluarkan selama beraktivitas fisik berat yaitu >7 Kcal/ menit (Kemenkes, 2018)

4) Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut Bouchard, et al (dalam Erwinanto, 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas seseorang, antara lain :

a) Usia

Tingkat aktivitas fisik tertinggi manusia normal terjadi pada anak usia 12-14 tahun yang kemudian akan mengalami penurunan secara signifikan saat memasuki usia remaja, dewasa, hingga usia lebih dari 65 tahun

b) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik manusia. Biasanya, tingkat aktivitas fisik laki-laki cenderung lebih tinggi daripada aktivitas fisik perempuan

c) Etnis

Perbedaan etnis juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang, karena berkaitan dengan budaya yang berbeda dalam setiap lingkungan. Tentunya budaya pada setiap negara memiliki perbedaan, seperti di Belanda dimana mayoritas masyarakat lebih senang untuk mengayuh sepeda. Sedangkan di Indonesia mayoritas masyarakat memilih untuk menggunakan kendaraan bermotor, sehingga tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia lebih rendah daripada Belanda

d) Tren Baru

Saat ini sudah berkembang teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan manusia. Dibandingkan zaman dahulu, jika ingin membajak sawah harus menggunakan kerbau namun untuk saat ini sudah terdapat traktor untuk membajak sawah sehingga dapat meringankan pekerjaan manusia

5) Manfaat Umum Aktifitas Fisik

Menurut Welis (2013), manfaat aktivitas fisik yaitu dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kardiovaskular seperti hipertensi, tingkat kolesterol yang tinggi, serta stroke. Aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu atau rutin juga dapat meningkatkan mental health seseorang dengan menurunnya tingkat stres, juga depresi.

Department of Health and Human Services dalam Erwinanto, (2017) menjelaskan beberapa manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu atau rutin yaitu:

- a) Menurunkan resiko kematian. Seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik cenderung memiliki resiko kematian rendah.
- b) Menurunkan resiko penyakit Diabetes mellitus. Seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik memiliki resiko rendah mengidap diabetes mellitus.
- c) Mengurangi resiko penyakit jantung koroner dan kardiorespirasi.
- d) Terkendalinya berat badan. Distribusi lemak tubuh berkaitan dengan aktivitas fisik, dimana seseorang yang tinggi dalam hal konsumsi makanan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka lemak tidak akan terdistribusi dengan baik, melainkan akan mengalami penimbunan dalam tubuh.
- e) Mental health. Salah satu cara untuk mengatasi gejala depresi dan gangguan mood adalah dengan beraktivitas fisik.
- f) Mengurangi resiko gangguan sendi (osteoarthritis). Untuk mempertahankan dan meningkatkan kekuatan dan fungsi sendi, serta otot maka perlu adanya upaya seperti melakukan aktivitas fisik.
- g) Mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.
- h) Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Mental

Menurut WHO (2019) aktivitas fisik memiliki manfaat untuk memelihara kesehatan mental seseorang, hal ini berkaitan dengan meningkatnya produksi neurotransmitter (serotonin dan dopamin). Seseorang yang rutin beraktivitas fisik memiliki resiko penurunan tingkat depresi hingga 45%, selain itu disebutkan juga bahwa aktivitas fisik memiliki tingkat efektivitas yang sama dengan obat antidepresan dalam mengatasi gejala depresi ringan. Aktivitas fisik juga memiliki manfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan dan juga stres

6) Rekomendasi Aktivitas Fisik

Menurut WHO rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan *Global Recommendations on Physical Activity for Health* dibagi sesuai dengan kelompok usia yaitu 5-17 tahun, 18-64 tahun,serta kelompok usia diatas 65 tahun. Untuk kelompok usia 18-64 tahun,aktivitas fisik yang direkomendasikan meliputi aktivitas fisik rekreasi,transportasi (bersepeda atau jalan kaki), pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, permainan, serta olahraga atau latihan terencana. Untuk dapat memperbaiki sistem kardiorespirasi, otot, kesehatan tulang, serta mengurangi resiko penyakit dan depresi maka rekomendasi aktivitas pada kelompok ini adalah setidaknya dilakukan dalam waktu 150 menit dengan intensitas sedang dalam 1 minggu atau dapat juga dikombinasikan dengan aktivitas intensitas berat. Dan untuk mendapatkan manfaat tambahan lainnya, maka orang dewasa dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga 300 menit dalam

satu minggu, melakukan 150 menit aktivitas berat dalam satu minggu atau aktivitas aerobik minimal 10 menit setiap Latihan (Swartawan, 2018).

7) Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik

Metode yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang, digunakan kuisisioner dari WHO yaitu GPAQ atau *Global Physical Activity Questionnaire*. Menurut Hamrik (2014), GPAQ dikembangkan sebagai bentuk pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. Kuesioner ini berisi 16 pertanyaan yang menilai 3 segi aktivitas yaitu aktivitas fisik saat seseorang melakukan pekerjaan, perjalanan dari satu tempat ke tempat lainnya, serta aktivitas di saat senggang. GPAQ mengukur aktivitas fisik dengan metode klasifikasi METs (*Metabolic Equivalent*s). METs (*Metabolic Equivalent*s) merupakan rasio dari laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat beristirahat. METs dinyatakan dengan satuan kkal/kg/jam. Perbandingan aktivitas dalam kategori sedang, 4 kali lebih besar dibanding aktivitas duduk tenang, sehingga perhitungan aktivitas kategori sedang dikalikan dengan 4 METs. Menurut Singh & Purohit (dalam Adhitya 2016) aktivitas yang masuk dalam kategori berat memiliki perbandingan 8 kali lebih besar dari duduk tenang, sehingga perhitungannya dikalikan dengan METs. GPAQ juga sudah divalidasi sebagai alat ukur aktivitas fisik pada individu dengan rentang usia sekitar 16-84 tahun (Dugdill et al, dalam Adhitya 2016).

2. Kelebihan Berat Badan

a. Pengertian Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan dan kegemukan, suatu keadaan lemak tubuh yang berlebihan, merupakan masalah kesehatan di negara-negara maju dan negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dan determinan kelebihan berat badan dan kegemukan anak usia 5-15 tahun menggunakan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007. Ditemukan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan kegemukan pada anak berusia usia 5-15 tahun masing-masing 7,4% dan 8,3%. Jika dikontrol oleh jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat kegemukan ibu, kebiasaan konsumsi buah mingguan, kebiasaan merokok, dan asupan energi, faktor paling dominan yang berhubungan dengan kelebihan berat badan (> 85% persentil) anak adalah riwayat kegemukan ayah. Disimpulkan bahwa keturunan merupakan faktor penting kelebihan berat badan dan kegemukan pada anak-anak. Program intervensi kesehatan masyarakat sebaiknya ditujukan pada keluarga dan determinan sosial yang difokuskan pada perubahan gaya hidup seperti membiasakan untuk tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori dan gula serta orang tua sebaiknya mengembangkan suatu pola aktivitas fisik anak yang dapat merangsang gerakan olah tubuh.

b. Penyebab Berat Badan Berlebih

Berat badan berlebih terjadi ketika kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kalori yang digunakan. Kondisi ini secara umum dipicu oleh faktor-faktor berikut ini:

- 1) Gen dalam keluarga yang menyebabkan tubuh lebih mudah menyimpan kalori
- 2) Ketidakmampuan untuk membeli makanan sehat dan banyak mengonsumsi makanan rendah nutrisi dan tinggi kalori, serta mengandung banyak lemak dan gula.
- 3) Penurunan frekuensi aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup, pola kerja dan transportasi
- 4) Kelainan genetik, seperti sindrom Cohen
- 5) Gangguan endokrin, seperti hipotiroidisme, sindrom Cushing, dan tumor
- 6) Penggunaan obat-obatan tertentu seperti antipsikotik, anti depresan, anti kejang, dan obat diabetes.

c. Gejala Berat Badan Berlebih

Berat badan berlebih ditandai dengan indeks massa tubuh yang melebihi batas normal, tetapi belum mencapai kategori obesitas. Berat badan melebihi normal juga dapat menyebabkan penumpukan lemak di pinggang. Kondisi ini tidak menimbulkan gejala lain, tetapi dapat menyebabkan sejumlah komplikasi.

Periksakan diri ke dokter jika Anda memiliki berat badan berlebih dengan kondisi berikut ini

- 1) Tidak mengetahui cara yang benar untuk menurunkan berat badan
- 2) Tidak berhasil menurunkan berat badan dengan cara yang telah dilakukan sebelumnya.
- 3) Khawatir penurunan berat badan atau peningkatan aktivitas fisik berdampak pada kondisi kesehatan yang sedang dialami

d. Pengobatan Berat Badan Berlebih

Penanganan berat badan berlebih bertujuan untuk mengembalikan berat badan ideal dan mempertahankannya. Metode pengobatannya akan disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahan kondisi, antara lain

1) Perubahan gaya hidup

Perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dapat membantu menyeimbangkan kalori dalam tubuh guna mencapai dan menjaga berat badan normal. Untuk menurunkan berat badan, kalori yang digunakan oleh tubuh harus lebih besar dari kalori yang masuk. Sedangkan untuk mempertahankan berat badan, kalori yang masuk dan keluar harus seimbang.

Perubahan gaya hidup untuk mengatasi berat badan berlebih dapat berupa:

a) Menjaga pola makan sehat

Untuk menurunkan berat badan, diperlukan pengurangan asupan kalori secara bertahap. Pola makan yang sehat dapat membantu memastikan jumlah kalori yang dikonsumsi.

b) Beraktivitas secara rutin

Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dapat membantu membakar kalori sehingga berat badan akan turun. Meski begitu, diskusikan terlebih dahulu dengan dokter mengenai aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi Anda.

c) Tidur cukup

Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan risiko obesitas dapat dipicu oleh waktu tidur yang kurang. Oleh sebab itu, penderita berat badan berlebih akan disarankan untuk tidur yang cukup

2) Konseling

Konseling bertujuan untuk membantu pasien merencanakan apa saja yang perlu dilakukan untuk menurunkan dan menjaga berat badan, seperti pola makan rendah kalori, olahraga, dan perubahan kebiasaan sehari-hari. Program ini dapat dilakukan secara individu atau berkelompok

e. Pencegahan Berat Badan Berlebih

Berat badan berlebih merupakan kondisi yang dapat dicegah. Pencegahan bisa dilakukan dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti:

- 1) Menjaga pola makan yang sehat, bergizi lengkap dan seimbang
- 2) Berolahraga secara teratur selama minimal 30 menit setiap hari
- 3) Membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori, gula dan lemak
- 4) Beristirahat dan tidur yang cukup
- 5) Menghindari konsumsi minuman beralkohol

6) Mengelola stres dengan baik

3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan pengukuran lemak secara tidak langsung, mudah dilakukan dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian obesitas. Menurut WHO (2016) IMT adalah indeks sederhana dari berat badan dan tinggi badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas. Untuk mendiagnosis berat badan berlebih, dokter akan melakukan tanya jawab terkait gaya hidup pasien, termasuk pola makan dan aktivitas sehari-hari. Dokter juga akan menanyakan faktor risiko lain, seperti riwayat berat badan berlebih di dalam keluarga. Pemeriksaan dilanjutkan dengan mengukur indeks massa tubuh, yang diawali dengan memeriksa tinggi dan berat badan pasien. IMT dapat dihitung dengan menggunakan kalkulator berat badan ideal. Kalkulator berat badan ideal bisa membantu menentukan apakah kategori berat badan yang dimiliki normal, kurang, atau berlebih. Perlu diketahui bahwa kalkulator untuk anak-anak hingga remaja usia 19 tahun berbeda dari kalkulator untuk orang dewasa.

Dokter juga akan mengukur lingkar pinggang pasien untuk mendeteksi penumpukan lemak di perut. Selanjutnya, dokter akan melakukan tes lanjutan untuk mengetahui penyebab berat badan berlebih, seperti:

- a. Tes darah, untuk mengukur kadar gula darah, kolesterol, trigliserida dan fungsi organ lain
- b. USG panggul, untuk mendeteksi kista di rahim bila pasien dicurigai menderita *polycystic ovarian syndrom* (PCOS)

4. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan kondisi tubuh dimana terdapat kandungan lemak berlebih pada jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas diartikan sebagai suatu kondisi dengan penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga terganggunya kesehatan seseorang (Sugondo, 2009). Obesitas dapat terjadi dalam suatu jangka waktu terdapat lebih banyak kilokalori yang diserap tubuh melalui makanan daripada yang digunakan untuk pemenuhan kebutuhan energi di dalam tubuh.

b. Kategori Obesitas Menurut IMT

Untuk menentukan berat tubuh seseorang mengalami obesitas atau tidak, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dapat ditentukan dengan menggunakan rumus perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT adalah suatu cara sederhana untuk menghitung ideal atau tidaknya berat badan seseorang dengan cara membagi nilai berat badan seseorang (kg) dengan tinggi badan dikalikan kembali dengan tinggi badan seseorang dalam meter persegi (m^2). Perhitungan IMT tidak dapat digunakan pada anak-anak bayi, balita, dan remaja dengan alasan berat dan tinggi badan pada usia di atas 18 tahun dianggap tetap atau tidak akan berubah terlalu signifikan. IMT tidak berlaku pula pada ibu hamil dan olahragawan dikarenakan berat tubuh yang dapat berubah-ubah sesuai keadaan tubuhnya.

Untuk menentukan kategori berat badan seseorang menggunakan hasil perhitungan IMT, kategori berat badan berdasarkan nilai akhir perhitungan IMT tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Table 2.1 Kategori Dan Klasifikasi Indeks Masa Tubuh

IMT (kg/m²)	Kategori
Kurang dari 18,50	Berat badan kurang
18,50 – 22,90	Berat badan Normal (ideal)
23,00 – 24,90	Berat badan berlebih
25,00 – 29,90	Obesitas Tingkat I
Lebih besar dari 30,00	Obesitas Tingkat II

Sumber : (Romario, 2019)

Berdasarkan kategori IMT pada tabel di atas, menurut WHO untuk kriteria berat badan seseorang di wilayah Asia Pasifik, terdapat tiga kondisi berat badan di atas normal. Tiga kriteria berat badan di atas normal adalah :

1) Berat badan berlebih (IMT 23,00-24,90)

Kriteria ini adalah kondisi dimana tubuh memiliki kelebihan IMT sekitar 8,7 persen dari berat idealnya. Kelebihan berat badan ini tidak hanya disebabkan oleh adanya kadar lemak berlebih di dalam tubuh, namun dapat pula disebabkan oleh massa otot atau banyaknya cairan dalam tubuh. Namun kondisi ini tidak dapat dianggap remeh, kondisi ini dapat

mengakibatkan dampak buruk pula pada kesehatan. Kriteria ini digolongkan kedalam kriteria beresiko obesitas ringan.

2) Obesitas tingkat I (IMT 25,0-29,90)

Pada kriteria ini, obesitas ini disebut pula sebagai obesitas sedang. Obesitas tingkat I dapat memicu terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kanker usus besar yang beresiko dua kali lipat dapat terjadi. Selain itu, penderita obesitas tingkat satu beresiko tinggi mengalami kanker prostat bagi laki-laki serta beresiko mengakibatkan kanker payudara dan kanker leher rahim bagi wanita. Penderita obesitas ini beresiko pula tiga kali lipat terkena batu empedu.

3) Obesitas tingkat II (IMT > 30,00).

Obesitas tingkat II dikategorikan sebagai obesitas berat. Obesitas ini beresiko mengakibatkan peningkatan kadar lemak dalam darah dan terjadinya asam urat. Selain itu, penderita obesitas tingkat II dapat mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur serta menurunkan tingkat kesuburan reproduksi. Risiko kematian pun akan lebih tinggi terjadi karena kegagalan fungsi organ dalam tubuh.

c. Penyebab Obesitas

Menurut Firman (dikutip Richard, 2012, h.5), ada 6 faktor yang mengakibatkan obesitas dalam tubuh seseorang. Namun sebagian besar penyebab adalah faktor genetik dan faktor lain yang merupakan faktor

lingkungan (seperti kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi dan faktor nutrisi). Faktor – faktor penyebab obesitas adalah sebagai berikut:

1) Faktor genetik

Faktor keturunan ternyata menjadi faktor yang cukup besar seseorang mengalami obesitas. Sebanyak 80% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang juga mengalami obesitas. Sebanyak 40% penderita obesitas memiliki hanya salah satu orang tuanya yang mengalami obesitas. Hanya sebanyak 14% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang tidak mengalami obesitas

2) Aktivitas fisik

Faktor utama dari pengeluaran energi adalah aktivitas fisik seseorang. Obesitas terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan kelebihan energi. Kelebihan energi ini akan disimpan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama, menjadi jaringan lemak yang akan menumpuk di dalam tubuh

3) Nutrisi

Tubuh memerlukan nutrisi yang seimbang di dalam tubuh. Namun sangat lumrah kita menjumpai bahwa seseorang tidak dapat mengontrol setiap asupan makanan dan sejumlah energi yang masuk kedalam tubuh. Kandungan nutrisi yang berlebih khususnya karbohidrat, lemak dan protein akan tersimpan di dalam tubuh menjadi cadangan lemak

4) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Meskipun memiliki gaya hidup yang tinggi namun tidak memperhatikan nilai kesehatan seseorang akan berdampak buruk bagi kehidupannya. Seseorang dapat dengan mudah mendapatkan berbagai macam jenis konsumsi yang lezat namun belum tentu menyehatkan saat ini dengan kemudahan teknologi yang ada.

5) Faktor kesehatan

Contoh faktor kesehatan yang menyebabkan obesitas seperti:

- a) Mengalami Hipotiroidism. Hipotiroidism adalah salah satu penyakit yang mengakibatkan proses pembakaran kalori menjadi lambat, mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi obesitas.
- b) Kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak.
- c) Konsumsi suatu obat seperti obat anti depresi dan steroid. Obat-obatan tersebut dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan.

6) Faktor psikologis

Obesitas dapat terjadi karena dampak dari penyaluran emosi dengan cara mengkonsumsi makan yang berlebih. Stress adalah salah satu factor psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Perbuatan menertawakan, mengganggu, mempermainkan, dan mengejek

penderita obesitas mengakibatkan mereka akan semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas fisik. Sehingga kurangnya aktivitas fisik tersebut akan mengakibatkan penambahan berat badan yang signifikan pula

d. Pencegahan dan Pengendalian Obesitas

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI (2017) dalam Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) menetapkan bahwa terdapat empat hal penting yang harus dilakukan oleh seseorang dalam pencegahan dan pengendalian obesitas. Empat hal tersebut adalah sebagai berikut:

1) Pengaturan pola konsumsi makanan yang benar

Pengaturan pola makan yang tepat untuk mencegah dan mengendalikan obesitas dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut. Untuk pola konsumsi makanan, sebaiknya menggunakan piring makan dengan bentuk T. Model piring makan tersebut dapat mengatur konsumsi asupan sayur dua kali lipat dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Jumlah makanan yang mengandung protein dikonsumsi sama dengan besarnya jumlah makanan yang mengandung karbohidrat. Jumlah konsumsi buah-buahan setidaknya sama dengan banyaknya konsumsi makanan yang menjadi sumber karbohidrat atau makanan menjadi sumber protein

2) Aktivitas fisik

Aktif bergerak setiap hari sesuai kemampuan dan kondisi tubuh. Prinsip utama dalam aktivitas fisik pada seseorang yang mengalami obesitas

adalah untuk meningkatkan penggunaan energi dan pembakaran lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan sebagai bagian terapi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga aktivitas, yaitu:

a) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan tidak menggunakan tenaga yang besar dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Saat melakukan aktivitas fisik ringan, seseorang masih dapat melakukan aktivitas bernyanyi dan berbicara. Energi yang dihasilkan jika seseorang melakukan aktivitas fisik ini adalah $< 3,5$ kal/menit. Contoh aktivitas ini adalah: berjalan santai, mengerjakan pekerjaan rumah, pekerjaan kantor, membuat prakarya, menggambar, bermain bilyard, dan lain-lain

b) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang akan membuat menghasilkan sedikit keringat, membuat denyut jantung dan membuat frekuensi bernafas menjadi lebih cepat, namun apabila seseorang melakukan aktivitas sedang ini tetap dapat berbicara namun sudah tidak dapat sambil bernyanyi. Energi yang dihasilkan saat melakukan fisik ini adalah antara $3,5 - 7$ kal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang adalah: berjalan cepat (kecepatan 5km/jam) di jalan rata, berjalan santai, berjalan dengan

anjing, membersihkan rumput, mengepel lantai, berkebun, mencuci mobil, bermain bowling, volley, bulu tangkis, bermain skateboard, berlayar, dan lain-lain

c) **Aktivitas fisik berat**

Aktivitas fisik berat akan mengakibatkan tubuh mengeluarkan banyak keringat, membuat denyut jantung sangat tinggi dan frekuensi pernafasan yang sangat meningkat hingga dapat mengalami hampir kehabisan nafas. Aktivitas fisik yang berat dapat menghasilkan energi > 7 kal/menit. Contoh aktivitas pada kategori ini adalah: pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot rumah, menggali, menangkul, bermain dengan anak, bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam pada medan yang mendaki, berjalan sangat cepat (lebih dari 5 km/jam), jogging dengan minimal kecepatan 8 km/jam, berlari dan lain-lain. Aktivitas fisik yang disarankan dapat dilakukan secara rutin untuk pencegahan dan pengendalian obesitas yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik sedang minimal sebanyak 150 menit perminggu atau melakukan aktivitas berat minimal 75 menit perminggu atau kombinasi keduanya

3) **Latihan fisik**

Latihan fisik kegiatan tubuh yang terstruktur, teratur, terencana dan terus menerus dilakukan dengan rutin secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Latihan

fisik berguna untuk pencegahan dan mengatasi obesitas asalkan dilakukan dengan prinsip yang baik, benar, terukur dan teratur. Latihan fisik dapat diterapkan dalam empat aspek, yaitu frekuensi latihan yang teratur 3-5 kali perminggu atau jika memungkinkan 5-7 kali perminggu, intensitas latihan yang sedang sesuai dengan denyut jantung maksimal, seseorang masih dapat berbicara saat latihan fisik namun bukan bernyanyi dan jenis latihan fisik yang dilakukan adalah latihan jenis aerobik

4) Menikmati hari

Seseorang harus menikmati hari-harinya dengan kegiatan yang menyenangkan seperti rekreasi, melakukan hobi, berlibur bersama keluarga, beribadah dan tidur yang cukup

B. Hasil Riset Terkait

Tabel 2.2 Hasil Riset Terkait

No.	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Angel Lolita Danari, Nelly Mayulu, Franly Onibala (2013)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado	Metode penelitian survei analitik menggunakan rancangan <i>case control</i> (kasus kontrol) sampel 136 menggunakan uji <i>chi-square</i> (χ^2), pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \pm 0,05$)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado. Kesimpulan Gambaran aktivitas fisik ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%.
2.	Akmal Dzulfiqar Nuraulia Arief (2021)	Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan <i>quasi experiment</i> dengan <i>pre</i>	Terdapat pengaruh signifikan antara latihan fisik terhadap perubahan berat badan pada kelompok dewasa awal.

		Pada Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19	<i>test</i> dan <i>post test</i> dengan 31 responden dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	
3.	Pajriyah (2021)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Di Sma Daarul Mukhtarin Tangerang	Metode penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian dengan uji <i>chi square</i> didapatkan ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan (p value 0,000) dan pengetahuan terhadap aktivitas fisik (p value 0,000) dengan kejadian kelebihan berat badan.

C. Kerangka Teori



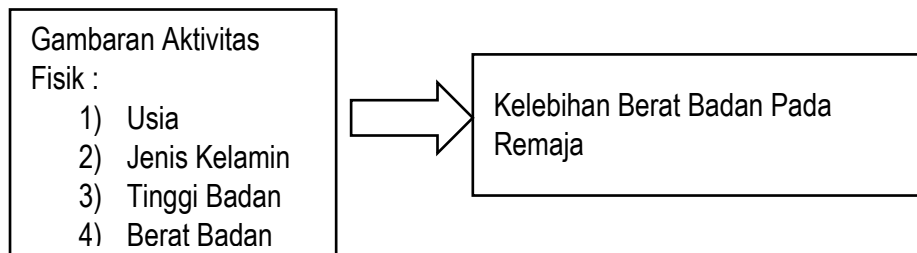
Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III METODE PENELITIAN

A. Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu penelitian ini hanya bersifat gambaran karakteristik remaja yaitu umur, jenis kelamin, dan kegiatan. Metode penelitian dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan atau objektif (Notoatmodjo, 2013). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

B. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Waktu Penelitian, penelitian dilakukan pada bulan September – Oktober 2023

D. Subjek Penelitian

Mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informasi yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.

Subyek penelitian yang diambil berdasarkan gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya adalah : Usia, Jenis kelamin, Berat badan, dan Tinggi badan. Dalam hal ini subjek dalam penelitian tersebut adalah orang-orang yang telah ditentukan menjadi sampel dalam populasinya.

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Prodi DIII keperawatan Angkatan 25 di Poltekkes Palangka Raya.

2. Sampel / Responden

Sampel adalah keseluruhan subjek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 25 jurusan keperawatan. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat yang sesuai dengan konteks penelitian.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Sampel berusia 19-21 tahun
- 3) Responden dalam keadaan sehat

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Menolak menjadi responden
- 2) Responden tidak hadir ke kampus

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus

Solvin yaitu sebagai berikut :

$$(\text{Jumlah Sampel}) n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel yang diperlukan
 N = Jumlah populasi
 e = Batasan toleransi kesalahan (10%)

Berdasarkan rumus di atas, didapatkan penghitungan jumlah sampel yang diperlukan sebagai berikut.

Rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{94}{1 + 94 (10\%^2)}$$

$$n = \frac{94}{1 + 94 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{94}{1 + 0,94}$$

$$n = \frac{94}{1,94}$$

$$n = 48,45 = 48 \text{ Sampel}$$

E. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah inti yang dicari dalam penelitian yang spesifik. Spesifik artinya mempunyai ukuran tertentu dan harus jelas batasnya dengan yang bukan untuk diteliti (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan Variabel dependen yaitu gambaran aktivitas fisik pada remaja

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu batasan yang digunakan untuk membatasi ruang lingkup variabel-variabel yang diamati (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
1	Jenis kelamin	Perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir.	Kuesioner	Nominal	1. Laki-laki 2. perempuan
2	Usia	Usia individu dihitung dari dilahirkan sampai dilakukan penelitian ini	Kuesioner	Rasio	19 – 21 tahun
3	Berat badan	Adalah massa tubuh yang meliputi otot tulang, lemak, cairan tubuh dan lain lainnya yang diukur dengan timbangan digital yang sudah distandarisasi. Penimbangan dilakukan dengan	Timbangan Digital	Rasio	Kilogram (Kg)

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
		melepas sepatu, asesoris dan pakaian tebal agar mendapatkan berat badan seakurat mungkin			
4	Tinggi badan	Tinggi badan adalah jarak dari ujung kaki hingga ujung kepala saat berdiri tegak, tinggi badan bergantung pada faktor lingkungan dan genetik	Stadiometer	Rasio	centimeter (cm)
5	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh yang terbagi menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat	Kuisisioner	Ordinal	1. Cukup (≥ 600 Mets) 2. Kurang (< 600 Mets)

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen aktivitas fisik

Instrumen penelitian Arikunto (2013: 89), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diambil dari *World Health Organization* (WHO). Instrumen penelitian untuk Tingkat aktivitas fisik

menggunakan Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) telah dikembangkan oleh WHO untuk surveillance aktivitas fisik di berbagai masyarakat di seluruh dunia dengan reliabilitas tinggi untuk mengumpulkan informasi tentang partisipasi aktivitas fisik dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi), serta perilaku *sedentary*. Instrumen ini terdiri dari 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, rekreasi terkait aktivitas fisik, dan perilaku *sedentary* dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan terlampir pada Lampiran 4.

Terdapat dua cara penilaian dalam GPAQ. Cara pertama dengan mengitung aktivitas fisik dalam menit per minggu sedangkan cara kedua adalah menghitung total *metabolik ekuivalen of task* (MET) per minggu dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi). Perhitungan Mets/minggu dihitung dengan menjumlahkan waktu yang dihabiskan untuk melakukan jalan kaki / bersepeda serta aktivitas moderat dikalikan 4 MeTs + jumlah waktu untuk aktivitas berat dikalikan 8. Batas untuk memenuhi rekomendasi WHO adalah 600 Mets per minggu untuk seluruh domain aktivitas fisik dan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik tadi dapat dihitung secara total dan dapat pula di pilah dalam 3 domain sehingga diketahui pola aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik dianggap “cukup” bila melakukan aktivitas fisik >600 MeTs dan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat dalam minimal lima hari dalam satu minggu, dan dikatakan “kurang” apa ila tidak memenuhi kriteria tersebut.

Instrumen tersebut telah divalidasi di populasi orang dewasa di sembilan negara dengan hasil koefisien reliabilitas (κ) adalah 0,67 hingga 0,73; Spearman rho 0,67 hingga 0,81. Validitas bersamaan antara IPAQ dan GPAQ berkisar antara 0,45 hingga 0,65, validitas dibandingkan dengan pedometer adalah 0,06 hingga 0,35 (Bull, Maslin and Armstrong, 2009).

2. Instrumen usia

Alat ini digunakan untuk mengetahui usia responden. Pada penelitian ini kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data agar lebih mudah.

3. Instrumen berat badan

Alat ini digunakan untuk mengetahui berat badan responden. Pada penelitian ini timbangan berat badan yang digunakan adalah jenis timbangan digital. Responden diminta untuk berdiri diatas timbangan tanpa menggunakan alas kaki dan membawa apapun. Hasil pengukuran berat badan dimasukkan dalam satuan kilogram

4. Instrumen tinggi badan

Alat ini digunakan untuk mengetahui tinggi badan responden. Pada penelitian ini digunakan stadiometer dengan skala hitung terkecil milimeter. Responden diminta untuk berdiri membelakangi stadiometer tanpa menggunakan alas kaki, topi / penutup kepala dan tanpa membawa apapun. Hasil pengukuran tinggi badan yang dimasukkan dalam satuan centimeter.

G. Tahap Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan kuesioner yang diisi langsung oleh responden sendiri yaitu mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Angkatan 24 dan 25 Prodi D3 Keperawatan. Tahapan pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti meminta surat permohonan izin untuk melakukan penelitian dari institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Lulus Etik Penelitian dan layak etik dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
3. Peneliti melakukan pendekatan formal dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Setiap mahasiswa angkatan 24 dan 25 diberikan surat persetujuan menjadi responden. Jika subjek penelitian bersedia menjadi menjadi responden, maka sebelumnya bersedia menandatangani formulir persetujuan menjadi responden dan jika menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati haknya.
4. Kemudian peneliti membagikan kuesioner pasien yang telah menandatangani surat persetujuan menjadi responden dengan isi kuesioner yang sama tanpa adanya perbedaan antara kuesioner yang satu dan lain.
5. Mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan dan data yang sebenar-benarnya sehingga didapatkan data yang mewakili dan hasil yang akurat.
6. Memberikan waktu kepada responden untuk mengisi sendiri kuesioner dan mendampingi saat memberikan kuesioner jika ada pertanyaan yang kurang jelas.

7. Setelah seluruh pertanyaan dalam kuesioner dijawab, maka peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali kelengkapan data. Selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan, pengolahan analisa data dan penyusunan hasil akhir.

H. Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pemeriksaan Data (*Editing Data*)

Dimaksudkan untuk meneliti setiap pertanyaan yang telah terisi yaitu tentang kelengkapan pengisian serta kesalahan pengisian. Jika jawaban ada yang kosong, petugas pengumpulan data bertanggung jawab untuk melengkapi dengan melakukan kunjungan ulang kerumah responden.

b. Pemberian kode (*Coding*)

Dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan data kegiatan yang dilakukan adalah memberikan kode dengan angka yang telah ditetapkan.

c. Pemasukan Data (*Entry Data*)

Setelah editing dan koding data selesai dan jawaban dilembar jawaban sudah rapih dan memadai untuk mendapatkan data yang baik selanjutnya dilakukan entry data dengan menggunakan computer

d. Pembersihan Data (*Cleaning Data*)

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti dan melihat kelogisannya, bila

ternyata terdapat kesalahan dalam memasukan data, maka harus dilakukan pembetulan dengan menggunakan komputer

e. Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat, yaitu analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer untuk mendapatkan distribusi frekuensi dari tiap-tiap variabel. Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi umur dan pengetahuan dengan perhitungan analisis menurut Notoatmodjo (2013) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah Sampel

I. Etika Penelitian

1. *Justice* (Keadilan) adil untuk semua individu tindakan yang dilakukan semua orang sama
2. *Annonimity* (Kerahasiaan nama responden) responden tidak diharuskan untuk mencantumkan nama pada lembar kuisisioner atau nama dicantumkan dalam inisial, kemudian lmebar tersebut hanya diberi nomor kode tertentu.
3. *Confidentiality* (kerahasiaan) yaitu memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya.

4. *Non-Maleficence* (Tidak membahayakan/mencederai) yaitu tidak membunuh, menghilangkan nyawa orang lain, menyebabkan nyeri atau penderitaan orang lain tidak berdaya dan melukai perasaan orang lain.
5. *Fidelity* (Kesetiaan) tanggung jawab dalam menjaga janji, mempertahankan kerahasiaan dan memberikan perhatian/kepedulian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 30 November 2023 – 20 Desember 2023. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan mahasiswa untuk mendapatkan status IMT serta pengukuran tingkat aktivitas mahasiswa menggunakan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionarie*) dalam bentuk kuesioner. Data hasil penelitian ini mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas saat bekerja, perjalanan dan rekreasi.

Data yang telah terkumpul di tabulasi dan dilakukan perhitungan lalu di analisis. Seluruh kegiatan pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak komputer (*software*) Microsoft Excel 2016 dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak (*software*) IBM SPSS Statistik Ver. 25. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut

1. Karakteristik Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Jenis Kelamin.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. (N= 48 orang).

Jenis Kelamin	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase(%)
Laki-Laki	12	25 %
Perempuan	36	75 %
Total	48	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan karakteristik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa dari 48 orang, sebagian

besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 orang (75%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 orang (25%).

2. Karakteristik mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Usia.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa D-III Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Usia (N= 48 orang).

Pengukuran	Minimum (MIN)	Maksimum (MAX)	Mean
Usia	18	21	19

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan karakteristik mahasiswa berdasarkan usia responden diketahui bahwa dari 48 orang, sebagian besar berusia 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang (33,3%), 18 tahun sebanyak 14 orang (19,2%), 21 Tahun sebanyak 10 orang (20,8%) dan paling sedikit berusia 20 tahun sebanyak 8 orang (16,7%).

3. Karakteristik mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan

Gambaran karakteristik mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan :

Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya (n= 48 orang).

Pengukuran	Minimum (MIN)	Maksimum (MAX)	Mean
Tinggi Badan	145	178	155,21
Berat Badan	43	72	54,56

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan tinggi badan mahasiswa paling rendah 145 cm dan paling tinggi 178 cm dengan nilai rerata tinggi badan mahasiswa 155,21 cm. Sedangkan berat badan mahasiswa paling kecil 43 kg dan paling tinggi 72 kg dengan rerata berat badan mahasiswa 54,56 kg.

4. Gambaran Tingkat Aktivitas Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

Gambaran Tingkat Aktivitas Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya (N= 48 orang).

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	36	75 %
Kurang	12	25 %
Total	48	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan tingkat aktivitas mahasiswa mayoritas cukup sebanyak 36 orang (75,0%), dan paling sedikit memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebanyak 12 orang (25%).

B. Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

Penelitian yang telah dilakukan di Prodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya yang didapatkan hasil dari 48 orang, mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 orang (75,0%), mayoritas berumur 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang (33,3%), dengan rata-rata tinggi badan 155,21 cm dan rata-rata berat badan 54,56 kg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Firdaus (2022) yang juga menemukan mayoritas mahasiswa berumur 19 tahun (51,45%). Menurut Nurmala (2018) Semakin bertambah usia seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan cenderung akan lebih baik dalam berfikir dan bekerja. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah juga daya tangkap dan pola pikir individu, sehingga seseorang dapat menerima informasi dengan lebih mudah (Nurmala et al., 2018). Usia mempengaruhi terhadap pola pikir dan daya tangkap individu. Dengan berkembang dan bertambahnya usia individu, pola pikir dan daya tangkap seseorang akan lebih berkembang sehingga ia akan lebih baik dalam menyerap pengetahuan yang diperoleh.

Menurut peneliti, semakin matangnya usia seseorang maka pengetahuannya tentang pola hidup sehat, menjaga berat badan yang ideal serta kesadaran pentingnya berolahraga mempengaruhi aktifitas mahasiswa. Semakin tinggi usia mahasiswa, maka kegiatannya baik di lingkup universitas akan semakin

padat dan pada semester-semester akhir mahasiswa akan menerima banyak matakuliah praktek yang akan mempengaruhi aktifitas kesehariannya.

2. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

Penelitian yang telah dilakukan di Prodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya yang didapatkan hasil bahwa dari 48 orang, mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang cukup yaitu sebanyak 36 orang (75%).

Menurut (Nusyuri, Ilsa Hannat 2022). Aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk menjaga status gizi, terutama menjaga berat badan agar dalam keadaan rentang yang normal. Aktifitas fisik juga dapat membantu meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, di tempat kerja, dan di rumah yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Firdaus (2022) yang menemukan aktivitas fisik mahasiswa mayoritas cukup baik dalam kategori sedang ataupun tinggi dengan nilai METs ≥ 600 yaitu sebanyak 38 orang (36,89%) masuk kategori sedang dan 63 orang masuk kategori aktivitas tinggi (61,16%)

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya sebagian besar telah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi masih terdapat 25% mahasiswa yang cenderung pasif beraktivitas. Dapat dikatakan responden mayoritas memiliki tingkat aktivitas tinggi karena kebanyakan mahasiswa berada dalam semester akhir dimana jadwal

pendidikan di universitas lebih banyak praktek lapangan. Sehingga aktivitas transportasi dan aktivitas bergerak mahasiswa cenderung lebih banyak.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Responden sulit ditemukan dikarenakan jadwal bertabrakan dengan jam kuliah dan kegiatan lainnya. Solusi yang saya lakukan menunggu responden setelah melakukan kegiatan yang dilakukan
2. Responden sulit ditemukan karena jadwal bertabrakan dengan jadwal praktik klinik di RSUD ULIN dan RSJ Sambang lihum. Solusi yang saya lakukan menunggu responden Kembali ke kampus setelah melakukan praktik klinik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya tentang Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik mahasiswa berdasarkan usia responden diketahui bahwa dari 48 orang, sebagian besar mahasiswa berumur 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang (33,3%). Karakteristik Mahasiswa berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa dari 48 orang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 orang (75%). Karakteristik Mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran tinggi dan berat badan ditemukan rata-rata mahasiswa memiliki tinggi badan 155,21 cm dan rata-rata berat badan 54,56 kg.
2. Gambaran Aktivitas mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangkaraya mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas yang cukup yaitu sebanyak 36 orang (75%).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sebagai sumber bahan bacaan mahasiswa/i di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, guna meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan terutama mengenai aktivitas fisik mahasiswa.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan indeks massa tubuh yang normal dan menjaga aktivitas fisik agar tetap menjaga berat badan yang ideal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemudahan untuk peneliti selanjutnya serta sebagai bahan pertimbangan untuk memperdalam penelitian ini menggunakan faktor lain yang mempengaruhi status IMT Mahasiswa seperti pola makan dan variabel lain selain aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., Torras, A. I. V., To-, I. N. O., Frederickson, H. G., ... SOUTHEASTERN, H. (2019). *Duke Law Journal*, 1(1).
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32246>
- Nusyuri, I. H. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja di Kabupaten Enrekang*.
- Romario, R. (2019). UNIKOM_Roberto Romario FH_13. BAB II. *Perancangan Kampanye Sosial Jogging Sebagai Olahraga Kardio Pendukung Diet Melalui Media Poster*, 6–23.
- Roro Tiya Ayu Pradika, R., Diah Sari, A., Tirta Suminar, I., Studi Keperawatan, P., & Yogyakarta, A. (2022). CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review. *Ji*, 6(1), 19–26. <http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/>
- Siagaan, V. P. (2019). *Analisis Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Serat pada Siswa yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam*.
- Studi, P., Kesehatan, I., Keolahragaan, F. I., & Manado, U. N. (2021). *TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO SAAT MASA PANDEMI COVID-19*. 02(03).
- Triandhini, R. L. N. K. R., Kinasih, A., & Sriwijayanti, A. (2018). Konsumsi tinggi lauk hewani, rendah sayur dan rendah aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 139–147. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.139-147>
- Firdaus, D. N. (2022) "Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fik Uny Di Masa Pandemi Covid-19," Skripsi, (Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta), hal. 1–95.
- Liando, L. E., Amisi, M. D. dan Sanggelorang, Y. (2021) "Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal KESMAS*, 10(1), hal. 118–128.

- Nugroho, K., Mulyadi dan Masi, G. N. M. (2016) "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran," e-journal Keperawatan, 4(2), hal. 1–5.
- Nurmala, I. dkk. (2018) Promosi Kesehatan. Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga (AUP). Tersedia pada: [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf).
- Romario, R. (2019) "UNIKOM_Roberto Romario FH_13. BAB II," Perancangan Kampanye Sosial Jogging Sebagai Olahraga Kardio Pendukung Diet Melalui Media Poster, hal. 6–23.
- Roro Tiya Ayu Pradika, R. dkk. (2022) "CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review," Ji, 6(1), hal. 19–26.
- Studi, P. dkk. (2021) "TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO SAAT MASA PANDEMI COVID-19".
- Triandhini, R. L. N. K. R., Kinasih, A. dan Sriwijayanti, A. (2018) "Konsumsi tinggi lauk hewani, rendah sayur dan rendah aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar," Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6(2), hal. 139–147. doi: 10.14710/jgi.6.2.139-147.
- WHO (2024) Obesity and overweight, World Health Organization. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Diakses: 3 Januari 2024).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan Pada Tahun 2023																					
		Agustus				September				Oktober				November				Desember					
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV		
1.	Pengajuan Judul	■	■	■	■																		
2.	Pengajuan Surat Izin pendahuluan					■	■	■	■														
3.	Melakukan Studi Pendahuluan							■	■	■	■												
4.	Penyusunan dan konsultasi KTI						■	■	■	■	■												
5.	Revisi Proposal KTI						■	■	■	■	■												
6.	Seminar Proposal KTI											■	■										
7.	Konsultasi Perbaikan Proposal KTI													■	■	■	■						
8.	Pengajuan Surat Izin Penelitian													■	■	■	■						
9.	Pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data																	■	■	■	■		
10.	Pengolahan Data																	■	■	■	■		
11.	Penyusunan Laporan																	■	■	■	■		
12.	Seminar Hasil																			■	■		
13.	Revisi Laporan																			■	■		
14.	Pengumpulan KTI																			■	■		

Lampiran 2 Informasi dan penjelasan penelitian

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Kepada Yth.

Responden

Di-Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rivaldy Yudhana Saputra

NIM : PO.62.20.1.21.038

Pendidikan : D-III Keperawatan

Adalah Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya".

Bersama ini, izinkan peneliti untuk memberikan penjelasan sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik terhadap kelebihan berat badan responden.
2. Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta memberikan informasi mengenai aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan .

3. Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data berupa pengukuran tinggi badan, berat badan, dan kuesioner
4. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian.
5. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang dapat merugikan responden.

Jika ada yang belum jelas, mahasiswa/i bisa bertanya kepada peneliti dan apabila mahasiswa/i menyetujui menjadi responden dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka saya mohon ketersediaannya untuk mendatangi lembar persetujuan akan dilampirkan

Demikian atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Palangkaraya, 26 Agustus 2024

Peneliti

Rivaldy Yudhana Saputra

Lampiran 3 Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)**PERNYATAAN PERSETUJUAN****(*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama (Inisial) :

Usia :

Menyatakan dengan ini saya mewakili seluruh responden bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Bila selama penelitian ini saya menginginkan untuk mengundurkan diri maka saya dapat mengundurkan diri jika sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palangka Raya,.....2023

Responden

(.....)

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III

Keperawatan Poltekkes Palangka Raya

Dengan hormat, izinkan saya memperkenalkan diri. Nama saya Rivaldy Yudhana Saputra dari program studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang sedang melakukan penelitian seperti pada judul di atas pada tahun 2023.

Oleh karena itu saya memohon dukungan dan partisipasi dari mahasiswa/i untuk meluangkan waktu dengan mengisi kuesioner ini dengan sejujur dan selengkapnyanya. Semua informasi yang didapatkan dari responden pada penelitian ini akan di rahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

Terimakasih atas partisipasi dan kesediaan dari mahasiswa/i atas pengisian kuesioner ini.

A. Identitas Responden

Inisial Responden :

Usia :

Jenis Kelamin : L / P

B. Hasil Pengukuran Tinggi dan Berat Badan

Tinggi Badan : cm

Berat Badan : Kg

C. Kuesioner Aktivitas Fisik

Global Physical Activity Questionnaire (GPA-Q)

Beri tanda check list (✓) pada pilihan untuk menjawab pada alternative jawaban yang tersedia, dan isikan jawaban pada kemudian ikuti instruksi berdasarkan jawaban anda.

Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik GPAQ Score		
Kode	Pernyataan	Jawaban
Aktivitas saat belajar / Bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas berat (Seperti membawa tas dengan isi buku yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak (Langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat ?	<input type="text"/> Hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat?	<input type="text"/> Jam <input type="text"/> Menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti menangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinu)?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak (Langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	<input type="text"/> Hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ?	<input type="text"/> Jam <input type="text"/> Menit
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit secara kontinyu?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak (Langsung ke P10)
P8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	<input type="text"/> Hari

Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik GPAQ Score		
Kode	Pernyataan	Jawaban
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? Jam Menit
Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak (Langsung ke 13)
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi lain yang tergolong berat? Hari
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lain yang tergolong berat? Jam Menit
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak (Langsung ke 16)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang ? Hari
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang ? Jam Menit
Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, berbaring dll KECUALI Tidur.		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? Jam Menit

Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Closs No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Closs No. 32 Palangka Raya (Kampus B),
 Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia
 Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.poltekraja.ac.id>
 Surel (E-mail) : direktorat@poltekraja.ac.id



Nomor : PP.08.02/F.XLIX/10225/2023 13 Oktober 2023
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan
 An. RIVALDY YUDHARA dkk

Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan pencapaian kompetensi Mata Ajar Riset Keperawatan bagi Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Semester V (lima) Tahun Akademik 2023/2024, salah satunya untuk melengkapi data proposal penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah), maka bersama ini kami sampaikan permohonan ijin pengambilan data pendahuluan bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Reguler XXIVA dan XXIVB :

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	RIVALDY YUDHARA / PO6220121038 Hp.081345377963	Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya	- Populasi Mahasiswa D-III Keperawatan Reguler XXIV AB - Data usia - Data Jenis Kelamin - Data Tinggi Badan - Data Berat Badan	Prodi D III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2	MOHAMAD RIZAL / PO6220121028 Hp.082213943590	Gambaran Tingkat Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya	- Jumlah Populasi Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya - Jumlah Mahasiswa perangkatan	Prodi D III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusriyadi, STP., MPH.
 NIP 197503101997031004

Tembusan:
 1. Kaprodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 2. Pertinggal



Lampiran 6 SPSS Analisa Univariat

Frequency Table

		JK			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Lak-Laki	12	25,0	25,0	25,0
	Perempuan	36	75,0	75,0	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18	14	29,2	29,2	29,2
	19	16	33,3	33,3	62,5
	20	8	16,7	16,7	79,2
	21	10	20,8	20,8	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tinggi Badan	48	145	178	155,21	6,813
Berat Badan	48	43	72	54,56	6,105
Valid N (listwise)	48				

		Kat_IMT			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Kurang	3	6,3	6,3	6,3
	Normal	23	47,9	47,9	54,2
	Berlebih	13	27,1	27,1	81,3
	Obesitas I	8	16,7	16,7	97,9
	Obesitas 2	1	2,1	2,1	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

		Kat_Aktivitas			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Cukup	36	75,0	75,0	75,0
	Kurang	12	25,0	25,0	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Crosstabs

Kat_IMT * Kat_Aktivitas Crosstabulation

Count

		Kat_Aktivitas		Total
		Cukup	Kurang	
Kat_IMT	Kurang	2	1	3
	Normal	21	2	23
	Berlebih	9	4	13
	Obesitas I	4	4	8
	Obesitas 2	0	1	1
Total		36	12	48

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



Palangka Raya, 20 Desember 2023

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/11893/2023
 Lampiran : 1 (Berkas)
 Perihal : **Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian**
An. RIVALDY YUDHANA SAPUTRA

Kepada Yang Terhormat :

Gubernur Provinsi Kalimantan Tengah
Up. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan
Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah

Di – **PALANGKA RAYA**

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2023 dan sebagai salah satu syarat penyusunan tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas. Adapun mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama : RIVALDY YUDHANA SAPUTRA
 NIM : PO6220121038
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Jurusan : Keperawatan
 Jenjang : D-III
 Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Melaksanakan Penelitian di : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Selama : 1 (Satu) Bulan
 Dosen Pembimbing 1 : Ns. Sucipto Dwi Tanta, M.Kep. Sp.Kep.MB
 NIP : 199408232022031003
 Dosen Pembimbing 2 : Ns. Wijaya Atmaja Kasuma, M.Kep
 NIP : 197812062001121001
 Judul :

"GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELEBIHAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA D III KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA"

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
 NIP 197503101997031004

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A : Gedung Prodi Diploma Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
 Prodi Diploma Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Otica No. 30 Palangka Raya)
 Kampus B : Laboratorium Terapan Perencanaan, BSI Center, Prodi DIII Kebid. Prodi Sarjana Terapan Bidan dan Perawatan (Jalan George Otica No. 32 Palangka Raya)
 Kampus C : OSCE Center, Ruang Noster (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 8 Bukti Proses Bimbingan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan Geger Raya No. 20-22 Pangkalany 72111 Kalimantan Tengah Telp. (0819) 225706, 225770
 Website: www.poltekkespalangkaraya.ac.id E-mail: poltekkespalangkaraya@poltekkespalangkaraya.ac.id

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN
TUGAS AKHIR

Nama : Rivally Yudhana Saputra
 NIM : PO.62.20.1.21.038
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan pada mahasiswa D-III KEPERAWATAN POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA
 Dosen Pembimbing : Ns. Wijaya Atraja Kusuma S.Kep., M.Kep.

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	4 Oktober 2023	Pengantar Judul	Perbaikan judul dan bab 1 Menjal. Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Di Wilayah Perbatasan Kalimantan	[Signature]
2	5 Oktober 2023	BAB I	Perbaikan latar belakang	[Signature]
3	6 Oktober 2023	BAB I	Perbaikan rumusan masalah dan tujuan penelitian	[Signature]
4	10 Oktober 2023	BAB 2	Menyempatkan dan mengaitkan definisi tentang obesitas	[Signature]
5	15 Oktober 2023	BAB 2	Perbaikan kerangka teori dan konsep	[Signature]
6	20 Oktober 2023			

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan Geger Raya No. 20-22 Pangkalany 72111 Kalimantan Tengah Telp. (0819) 225706, 225770
 Website: www.poltekkespalangkaraya.ac.id

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN
TUGAS AKHIR

Nama : Rivally Yudhana Saputra
 NIM : PO.62.20.1.21.038
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan pada mahasiswa D-III KEPERAWATAN POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA
 Dosen Pembimbing : Ns. Sucipto Dwianta, M.Kep., Sp.Kep.MB.

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	11 Juli 2023	Pengantar Judul	Pengantar Judul sudah di ACC tetapi ada permasalahan mengenai Aktivitas Fisik pada Mahasiswa	[Signature]
2	10 Juli 2023	BAB I	Perbaikan Latar Belakang	[Signature]
3	20 Juli 2023	BAB I	Perbaikan Rumusan Masalah dan Tujuan Penelitian	[Signature]
4	18 Juli 2023	BAB II	Melengkapi dan menyempatkan definisi tentang obesitas	[Signature]
5	15 Agustus 2023	BAB II	Perbaikan kerangka teori	[Signature]
6	14 September 2023	BAB II	Perbaikan kerangka konsep	[Signature]

KEMENKES

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN
TUGAS AKHIR

Nama : Rivally Yudhana Saputra
 Nim : PO.62.20.1.21.038
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya
 Dosen Pembimbing II : Ns. Wijaya Atraja Kusuma S.Kep., M.Kep.

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Paraf
1	10 Agustus 2023	Pengantar Bab 1	Perbaikan rumusan	[Signature]
2	14 Agustus 2023	Bab 1	Tambahan materi 1-3 jurnal	[Signature]
3	14 Agustus 2023	Bab 1	Perbaikan kerangka	[Signature]
4	20 Agustus 2023	BAB 1-C	ACC	[Signature]

7	22 September 2023	BAB II	Perbaikan Definisi Obesitas	[Signature]
8	2 Oktober 2023	Konsultasi Kuesioner	Dikembalikan menggunakan CAPPA	[Signature]
9	21 Oktober	BAB I, II, III	ACC dan Lanjutan Ujian Proposal	[Signature]

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan Geger Raya No. 20-22 Pangkalany 72111 Kalimantan Tengah Telp. (0819) 225706, 225770
 Website: www.poltekkespalangkaraya.ac.id

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN
TUGAS AKHIR

Nama : Rivally Yudhana Saputra
 Nim : PO.62.20.1.21.038
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya
 Dosen Pembimbing II : Ns. Sucipto Dwianta, M.Kep., Sp.Kep.MB.

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Paraf
1	25 Juli 2024	Bab III	Tambahan data di SD	[Signature]
2	24 Juli 2024	Bab 1	Perbaikan kerangka	[Signature]
3	21 Agustus 2024	Assesmen	Sesuaikan Assesmen	[Signature]
4	20 Agustus 2024	Bab 1	Tambahan materi	[Signature]
5	24 Agustus 2024	Bab 1-V	ACC	[Signature]

Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin

Rivaldy

ORIGINALITY REPORT

39%
SIMILARITY INDEX

40%
INTERNET SOURCES

4%
PUBLICATIONS

5%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.umm.ac.id Internet Source	11%
2	123dok.com Internet Source	7%
3	www.alodokter.com Internet Source	5%
4	elibrary.unikom.ac.id Internet Source	5%
5	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	4%
6	eprints.uny.ac.id Internet Source	3%
7	eprints.undip.ac.id Internet Source	3%

Exclude quotes OnExclude matches < 2%Exclude bibliography On

Lampiran 10 Bukti Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Rivaldy Yudhana Saputra
Tempat/Tanggal Lahir : 8 Juni 2003
Alamat : jln. Bukit palangka 2 no 12
Email : rivaldyudhanaa@gmail.com
Telp : 0813-4537-7963

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2009 s/d 2015 : SDN 1 Tanjung Karitak
2. Tahun 2015 s/d 2018 : SMPN 2 Palangka Raya
3. Tahun 2018 s/d 2021 : SMAN 2 Palangka Raya