

# Hubungan latihan fisik exercise dengan indeks massa tubuh (IMT) pada kelompok unit kegiatan mahasiswa UKM Olahraga Universitas Indonesia = Relationship between physical exercise and body mass index (BMI) in sports groups of the student activity unit UKM at Universitas Indonesia

Umi Barokah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20421657&lokasi=lokal>

---

Abstrak

## **ABSTRAK**

Masalah berat badan menjadi epidemi kesehatan terbesar di dunia karena hampir 30% dari seluruh populasi kini mengalami obesitas (JPNN, 2014). Obesitas dapat diukur berdasarkan nilai indeks massa tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya latihan fisik. Skripsi ini merupakan penelitian dengan desain studi cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan latihan fisik dengan indeks massa tubuh pada usia dewasa awal. Sejumlah 100 orang responden pada penelitian ini adalah anggota kelompok Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Indonesia yang aktif melakukan latihan fisik minimal 2 kali dalam seminggu selama 6 bulan terakhir. Latihan fisik diukur dengan kuesioner Godin yang dimodifikasi.

Pada penelitian ini didapatkan hasil 86% responden memiliki indeks massa tubuh normal dengan latihan fisik tingkat rendah atau latihan fisik tingkat berat yang dilakukan. Hasil penelitian bivariat dengan uji chi square menunjukkan tidak terdapat hubungan antara latihan fisik dengan indeks massa tubuh pada kelompok ini ( $p = 0,972$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Kelompok disarankan untuk mempertahankan latihan fisik yang telah dilakukan untuk menjaga indeks massa tubuh tetap normal.

## **ABSTRACT**

Nowadays weight problems have become world health epidemic because nearly 30% of the population is obese (JPNN, 2014). Obesity which is measured by body mass index values are influenced by several factors such as physical exercise. This study uses cross sectional design that determines the relationship of physical exercise and body mass index in early adulthood. A number of 100 respondents in this study were members in Sports Groups of the Student Activity Unit (UKM) Universitas Indonesia that exercised regularly at least 2 times a week in the last 6 months. Physical exercise is measured by Godin questionnaire that have been modified.

This study showed that 86% of respondents had a normal body mass index with low or strenuous level of physical exercise. The result of bivariate study with chi square test showed that there was no correlation between physical exercise and body mass index in this group ( $p = 0.972$ ,  $\alpha = 0.05$ ). Groups are advised to maintain physical exercise that has been done to maintain normal body mass index.