

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FK
UKI ANGKATAN 2022 TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

MARIA ELIZABETH SHAKINA MAHARANI

2061050011



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FK
UKI ANGKATAN 2022 TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) Pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

MARIA ELIZABETH SHAKINA MAHARANI

2061050011



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Elizabeth Shakina Maharani

NIM : 2061050011

Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022 TAHUN 2024” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal

Jakarta, 8 Mei 2024



Maria Elizabeth Shakina Maharani



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS
MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022 TAHUN
2024**

Oleh:

Nama : Maria Elizabeth Shakina Maharani
NIM : 2061050011
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia

Jakarta, 8 Mei 2024

Menyetujui:

Pembimbing

dr. Jumaini Andriana Sihombing, M.Pd, Ked

NIDN: 8842840017

Ketua Program Studi Sarjana
Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo'u.P.,Sp.KF.

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 8 Mei 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi Sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Maria Elizabeth Shakina Maharani
NIM : 2061050011
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022 TAHUN 2024” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Wiradi Suryanegara, M.Kes.	Dosen Penguji I	
2. dr. Jumaini Andriana Sihombing, M.Pd, Ked	Dosen Penguji II	



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Elizabeth Shakina Maharani
NIM : 2061050011
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022 Tahun 2024

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non-eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku

Dibuat di Jakarta

Pada 8 Mei 2024

Maria Elizabeth Shakina Maharani

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa FK UKI angkatan 2022”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis dan sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk menempuh Sidang Ujian Sarjana serta mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

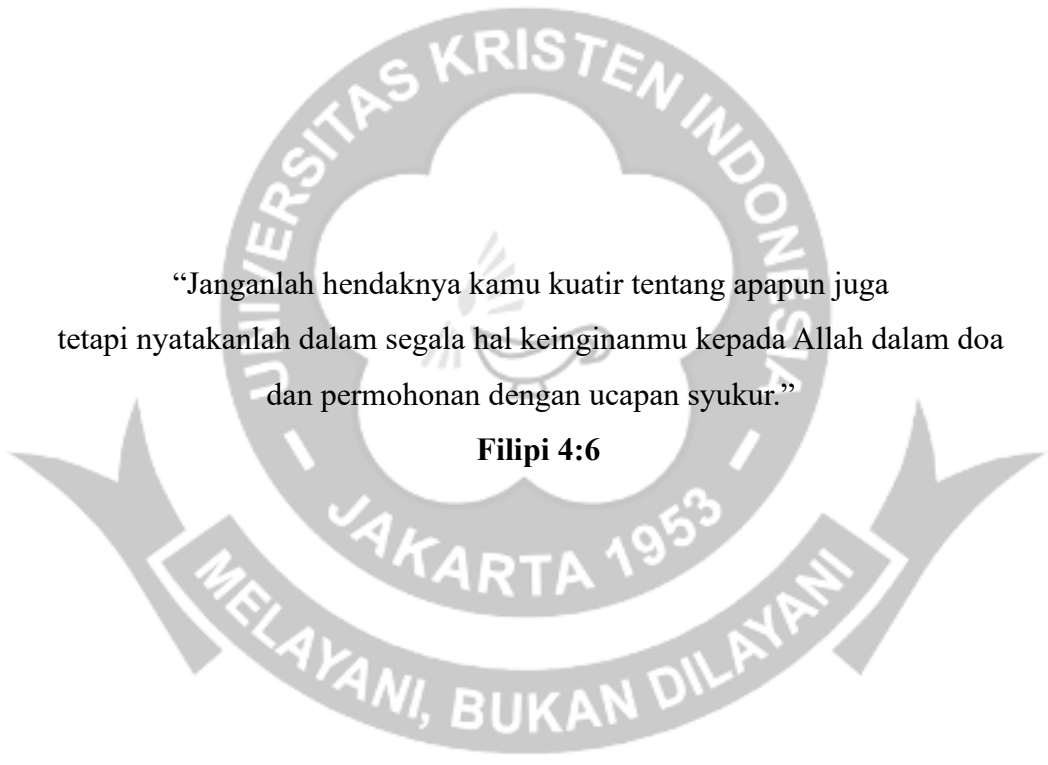
Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dhaniswara K Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia
2. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan juga Wakil Dekanan bidang pendidikan, sarana prasarana dan kemahasiswaan.
3. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota tim skripsi lainnya.
4. dr. Jumaini Andriana Sihombing, M.Pd.Ked selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah menjadi pembimbing yang sangat baik dan telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis, serta memberikan ilmu dalam penulisan skripsi ini.

5. dr. Erica Gilda Simanjuntak, Sp.An selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing saya selama perkuliahan di FK UKI.
6. Keluarga penulis tercinta, dr. AB Mulyanto, Sp.OT, MARS dan dr. Merry Christina Siboro, Sp.A sebagai orang tua penulis dan juga Bethaniel Roy Matthew dan Edwina Dea sebagai sepupu penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam menjalani perkuliahan.
7. Keluarga besar FK UKI 2020, Nurhadi Wicaksono, Chezzio Dhanendra, Cindy Cantika, Innes Andini, Sinta Pebriyanti, Avidya Ihromi, Dara Vanka, Putri Valentine, Christine Debora, Michelle Audrey, Carlysa Regina, Aresta Redina, Kyra Dyva, Joannah Elizabeth yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
8. Gati kinanti yang sudah membantu penulis dalam mengkoordinasikan pembagian kuesioner dan mendata kuesioner di angkatan 2022.
9. Keluarga besar FK UKI 2022 yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan mengisi kuesioner yang dibagikan.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan namanya tidak dapat disebutkan secara satu persatu oleh penulis, yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan dampak positif bagi semua kalangan.

Jakarta, 8 Mei 2024



“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga
tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa
dan permohonan dengan ucapan syukur.”

Filipi 4:6

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Institusi.....	3
1.4.2 Bagi Peneliti.....	3
BAB II METODE PENELITIAN.....	4
2.1 Desain Penelitian.....	4
2.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	4
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian	4
2.3.1 Populasi.....	4
2.3.2 Sampel	4
2.4 Besar Sampel.....	4
2.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	5

2.5.1 Kriteria Inklusi.....	5
2.5.2 Kriteria Eksklusi	5
2.6 Variabel Penelitian	6
2.7 Definisi Operasional.....	6
2.8 Cara Kerja	8
2.8.1 Teknik Pengumpulan Data.....	8
2.8.1.1 Data Primer	8
2.8.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	8
2.8.2.1 Pola makan.....	8
2.8.2.2 Aktivitas fisik.....	8
2.8.2.3 Indeks Massa Tubuh	10
2.8.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	11
2.8.3.1 Uji Validitas	11
2.8.3.2 Uji Reliabilitas	11
2.8.4 Pengolahan Data	11
2.8.5 Analisis Data.....	11
2.8.6 Alur Penelitian.....	14
2.8.7 Jadwal Penelitian	15
2.9 Kerangka Teori	16
2.10 Kerangka Konsep	16
BAB III HASIL PENELITIAN.....	17
3.1 Hasil Penelitian	17
3.1.1 Analisis Univariat	17
3.1.1.1 Karakteristik Responden.....	17
3.1.1.2 Pola Makan	18
3.1.1.3 Aktivitas Fisik.....	18
3.1.1.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)	19
3.1.2 Analisis Bivariat	19
3.1.2.1 Analisis Hubungan Pola Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.....	20

3.1.2.2 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.....	21
3.2 Pembahasan.....	21
3.2.1 Pola Makan Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.....	21
3.2.2 Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022	22
3.2.3 Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022	23
3.2.4 Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.....	24
3.2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.....	24
BAB IV PENUTUP	27
4.1 Kesimpulan	27
4.2 Saran.....	27
4.2.1 Bagi Mahasiswa.....	27
4.2.2 Bagi Universitas.....	28
4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional.....	6
Tabel 2.2	Komponen Pertanyaan Skala Guttman	8
Tabel 2.3	Rumus GPAQ.....	10
Tabel 2.4	Kategori MET	10
Tabel 2.5	Kategori IMT	11
Tabel 2.6	Jadwal Penelitian.....	15
Tabel 3.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	17
Tabel 3.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	17
Tabel 3.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal	18
Tabel 3.4	Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	18
Tabel 3.5	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	18
Tabel 3.6	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh	19
Tabel 3.7	Hasil Bivariat Pola Makan terhadap IMT	20
Tabel 3.8	Hasil Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik IMT	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Alur Penelitian.....	14
Gambar 2.2	Kerangka Teori	16
Gambar 2.3	Kerangka Konsep	16



DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks Massa Tubuh
GPAQ	<i>Global Activity Physical Questionare</i>
MET	<i>Metabolic Equivalent Task</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Ijin Penelitian.....	31
Lampiran 2.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin SPSS	32
Lampiran 3.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia SPSS.....	32
Lampiran 4.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal SPSS	32
Lampiran 5.	Distribusi Frekuensi Pola Makan SPSS.....	32
Lampiran 6.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik SPSS.....	33
Lampiran 7.	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh SPSS	33
Lampiran 8.	Hasil Bivariat Hubungan Pola Makan terhadap Indeks Massa Tubuh SPSS	33
Lampiran 9.	Hasil Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh SPSS	34
Lampiran 10.	Uji Validitas Kuesioner SPSS	35
Lampiran 11.	Uji Reliabilitas Kuesioner SPSS.....	35
Lampiran 12.	Distribusi Pola Makan dan IMT Berdasarkan Tempat Tinggal ..	36
Lampiran 13.	Distibusi Data Berdasarkan Tempat Tinggal Terhadap Aktivitas	37
Lampiran 14.	Kuesioner GPAQ.....	38
Lampiran 15.	Kuesioner Pola Makan	40

ABSTRAK

Pola makan adalah rata-rata asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya. UNICEF pada tahun 2020 melaporkan adanya perubahan pada pola asupan makan remaja di Indonesia yang mengalami peningkatan konsumsi lemak dan makanan olahan hingga dua kali lipat. Aktivitas fisik adalah bentuk kegiatan yang membuat pergerakan pada tubuh. Selain itu, tingkat aktivitas fisik pada remaja juga sangat minim, yaitu kurang dari 90 menit dalam seminggu. Pola makan dan aktivitas fisik ini juga berpengaruh terhadap perubahan indeks massa tubuh seseorang. Indeks massa tubuh adalah metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur lewat tinggi badan dan berat badan. Jika seseorang tidak mengatur asupan gizi yang dikonsumsi dan kurangnya aktivitas fisik sehari – hari akan menyebabkan ketidakseimbangan yang berakibat pada perubahan indeks massa tubuh seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor pola makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan metode *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 112 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil didapatkan hubungan yang tidak signifikan antara pola makan dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 dan dari hasil uji bivariat metode *chi square* p value bernilai $0,697 > 0,05$. Untuk penelitian aktivitas fisik, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 dan p value yang bernilai $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: <<Pola Makan>>, <<Aktivitas Fisik>>, <<Indeks Massa Tubuh>>

ABSTRACT

Dietary habits are the average amount of food consumed every day, which includes the type and amount of food. Based on data from the UNICEF on 2020, UNICEF stated that teenagers in Indonesia consumed twice as much fat and processed meals. Physical activity is a form of activity that causes movement in the body. Apart from that, the level of physical activity in teenagers is also very minimal, namely less than 90 minutes / week. Diet and physical activity patterns also influence changes in a person's body mass index (BMI). Body mass index (BMI) is a measurement method used to measure body composition which is measured through body height and weight. If a person does not regulate the nutritional intake they consume followed by lacks of daily physical activity, it will cause an imbalance which will have an impact on changes in a person's body mass index. The purpose of this study is to assess the effects of nutrition and physical exercise on body mass index in the FK UKI student's class of 2022. This is an analytical observational study with a cross-sectional approach. The sample in this study was 112 people. The research instrument used were an eating pattern questionnaire and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The result obtained were an insignificant relationship between diet and body mass index in FK UKI students class off 2022 with the result of the bivariate test using the chi square method, $p \text{ value} = 0,697 > 0,05$. For physical activity research, there is a significant relationship between physical activity and body mass index in FK UKI students class of 2022, $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.

Keywords: <<dietary habit>>, <<physical activity>>, <<body mass index>>