SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU

OLEH :

SITI RUKMA AFIA RAHMAH
NIM. P05170017080

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN

PROGRAM SARJANA TERAPAN

2021

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)

Disusun Oleh :

SITI RUKMA AFIA RAHMAH
NIM. P05170017080

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

SITI RUKMA AFIA RAHMAH
NIM. P05170017080

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 08 Juli 2021

Mengetahui:
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Wisuda Andeka Marleni, SST., M. Kes	**Rini Patroni, SST., M. Kes**
NIP. 198103122002122002	**NIP . 197705052005012001**

ii

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

SITI RUKMA AFIA RAHMAH
NIM. P05170017080

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi Program Studi Promosi Kesehatan
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 14 Juli 2021
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

Ketua Penguji	Penguji I
Ismiati, SKM, M. Kes	**Darwis, SKP., M. Kes**
NIP. 197807212001122001	**NIP. 196301031983121002**
Penguji II	Penguji III
Wisuda Andeka M, SST., M. Kes	**Rini Patroni, SST., M. Kes**
NIP. 198103122002122002	**NIP. 197705052005012001**

Mengetahui:
Ketua Program Studi Diploma IV Promosi Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Reka Lagora Marsofely, SST., M.Kes
NIP. 198203202002122001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Siti Rukma Afia Rahmah
NIM	:	P05170017080
Judul Skripsi	:	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam penelitian ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Agustus 2021

Yang menyatakan

Siti Rukma Afia Rahmah

NIM.P05170017080

iv

ABSTRAK

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Banyak faktor penyebab terjadinya kelebihan berat badan salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik dan perilaku kurang gerak. Kurangnya aktivitas fisik didukung dengan adanya wabah Covid-19 yang menyebabkan kegiatan dan aktivitas banyak dibatasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode studi potong lintang (*cross sectional).* Sampel pada penelitian ini adalah anak kos yang berusia remaja (12-24 tahun) di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu yang berjumlah 97 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling.* Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi Square.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar indeks massa tubuh remaja di wilayah Padang Harapan normal dan sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu dengan nilai *p value* 0,018.

Perlunya promosi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik terutama pada remaja guna untuk mencegah terjadinya berat badan yang berlebih, obesitas dan mencegah terjadinya berbagai jenis Penyakit Tidak Menular (PTM).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Berat Badan, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Body weight is the result of an increase or decrease in all the tissues in the body. Many factors cause overweight, one of which is lack of physical activity and sedentary behavior. Lack of physical activity is supported by the Covid-19 outbreak which has caused many activities and activities to be limited. This study aims to determine the relationship between physical activity and body weight in adolescents during the Covid-19 pandemic in the Padang Harapan area, Bengkulu City.

This type of research is a quantitative study using a cross sectional study method. The sample in this study were boarding children aged 12-24 years in the Padang Harapan area, Bengkulu City, which opened 97 people using purposive sampling technique. Data analysis in this study used the Chi Square test.

The results showed that most of the body mass index of adolescents in the Padang Harapan area was normal and most of the adolescents had a light level of physical activity. There is a significant relationship between physical activity and body weight in adolescents in the Padang Harapan area of Bengkulu City with a p value of 0.018.

The need for health promotion about the importance of physical activity, especially in adolescents in order to prevent the occurrence of excess weight, obesity and prevent the occurrence of various types of Non-Communicable Diseases (PTM).

Keywords : Physical Activity, Body Weight, Covid-19 Pandemic

BIODATA PENULIS

A. Biodata Diri

1.	Nama	: Siti Rukma Afia Rahmah
2.	Jenis Kelamin	: Perempuan
3.	Tempat dan Tanggal Lahir	: Napallicin, 10 September 1997
4.	Status	: Belum menikah
5.	Agama	: Islam
6.	No. Handphone	: 083803761297
7.	Email	: rukmaafia@gmail.com
8.	Nama Orang Tua	: Muhammad Nuh dan Yurnida Pertiwi
9.	Alamat	: Desa Napallicin, Ulu Rawas. Kabupaten Musi Rawas Utara- Sumatera Selatan. Jalan Indragiri 2 No. 19 A, Padang Harapan, Kota Bengkulu
10.	Nama Saudara	: Hayun Nurani Tri Helni Setia Wati Ahmad Fanzuri Amellintiza

B. Riwayat Pendidikan

1.	SD	: SD Negeri Napallicin
2.	MADRASAH	: MDA Napallicin
3.	SMP	: SMP Al-Ikhlas Kota Lubuklinggau
4.	SMA	: MA Negeri 1 (Model) Kota Lubuklinggau

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan Kehadirat Tuhan ALLAH SWT, atas nikmat sehat, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu".

Dalam penyusunan skripsi ini saya mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Eliana, SKM., MPH, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Reka Lagora Marsofely, SST., M. Kes, selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sudah banyak membantu memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST., M. Kes, selaku pembimbing I, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Rini Patroni, SST., M. Kes, selaku pembimbing II, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Ismiati, SKM, M. Kes selaku dosen ketua penguji yang memberi arahan dan saran kepada penulis
6. Bapak Darwis, S. Kp, M. Kes selaku dosen penguji I yang memberi arahan dan saran kepada penulis
7. Seluruh dosen dan staf jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
8. Kedua orang tua (Ayah Muhammad Nuh dan Ibu Yurnida Pertiwi) dan saudara kandung (Hayun Nurani, Tri Helni Setia Wati, Ahmad Fanzuri dan Amellintiza) serta keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis.
9. Teman-teman Program Studi Promosi Kesehatan angkatan 2017 yang sudah berjuang bersama hingga hari ini.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kekeliruan baik dari segi penulisan maupun penyusunan, oleh karena itu saya mengharapkan saran dam bimbingan dari berbagai pihak agar saya dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi dimasa yang akan datang.

Saya berharap semoga skripsi yang telah saya susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi saya sendiri dan mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Bengkulu lainnya.

Bengkulu, Juli 2021

Siti Rukma Afia Rahmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
BIODATA PENULIS ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR BAGAN ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Berat Badan 8
B. Konsep Aktivitas Fisik 13
C. Remaja 18
D. Corona Virus Desease-2019 (Covid-19) 19
E. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan 21
F. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Covid-19 21
G. Kerangka Teori 24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian 25
B. Kerangka Konsep Penelitian 25
C. Definisi Operasional 25
D. Populasi dan Sample 26

E. Lokasi dan Waktu Penelitian 27
F. Instrument dan Bahan Penelitian 27
G. Teknik Pengumpulan Data 28
H. Pengolahan Data 28
I. Analisis Data 29
J. Alur Penelitian 30
K. Etika Penelitian 31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 32
B. Pembahasan 36
C. Keterbatasan Penelitian 42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 43
B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 44

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1 Keaslian Penelitian 5
2.1 Klasifikasi IMT 12
3.2 Definisi Operasional 25
4.1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur 33
4.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Pendidikan 33
4.3 Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Seminggu Setelah Dilakukan Aktivitas Fisik 34
4.4 Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur dan Pendidikan 34
4.5 Klasifikasi Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 35
4.6 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Berat Badan Pada Remaja 36

DAFTAR BAGAN

Bagan Halaman

2.1 Kerangka Teori 24
3.1 Kerangka Konsep 25
3.2 Alur Penelitian..... 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 2 : Kuesioner (instrumen penelitian)

Lampiran 3 : Ethical Clearance

Lampiran 4 : Lembar Bimbingan

Lampiran 5 : Surat-surat Izin Penelitian

Lampiran 6 : Dokumentasi

Lampiran 7 : Surat Selesai Penelitian

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan hendaknya selalu dipantau secara berkala guna untuk mencegah terjadinya ketidaknormalan berat badan, baik yang mengalami penurunan ataupun kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan yang berlebih dapat menyebabkan obesitas dan terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM), dimana PTM menjadi penyebab kematian di dunia yang sudah membunuh 36 juta jiwa pertahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Data dari Kementerian Kesehatan RI, (2018) menunjukkan bahwa 39% orang dewasa dunia yang berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas, sedangkan di Indonesia 13,5% mempunyai berat badan yang berlebih dan 28,7% mengalami obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan pravelensi obesitas pada penduduk usia 18 tahun keatas terus mengalami peningkatan dari 14,8% menjadi 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berat badan dapat selalu dimonitor dengan cara melihat nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. IMT adalah cara yang sederhana untuk mengetahui status gizi seseorang, khususnya yang berhubungan dengan berat badan (Wijaya, 2011). Penilaian IMT dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, pengklasifikasian IMT terbagi menjadi 3 yaitu *underweight*/berat badan kurang <18,5 kg/m^2, berat normal 18,5–22,9 kg/m^2 dan *overweight*/kelebihan berat badan ≥ 23 kg/m^2.

Kelebihan dan peningkatan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor konsumsi makanan, faktor psikologis dan genetik, gaya hidup serta kurangnya aktivitas fisik. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 sebanyak 23% orang dewasa dan 81% remaja di dunia kurang melakukan aktivitas fisik dan data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa pravelensi tingkat aktivitas fisik kurang pada penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Ada tiga kategori dalam aktivtas fisik yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik mempengaruhi berat badan, kurangnya aktifitas fisik akan berhubungan dengan IMT seseorang, semakin rendah aktifitas fisik seseorang maka

akan berdampak terhadap indeks massa tubuhnya ataupun sebaliknya. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Christianto et all., 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, (2020) yang menyatakan bahwa semakin banyak dan aktif seseorang dalam melakukan aktivias fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan dan kecil resiko terjadinya kelebihan berat badan dan jika asupan energi seseorang berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka orang tersebut akan mudah mengalami kelebihan berat badan, hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh sehingga tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitas fisiknya yang tidak cukup.

Melakukan aktivitas fisik rutin sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Proverawati & Rahmawati, 2015). Banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita rajin melakukan aktivtas fisik seperti meningkatkan kerja dan fungsi jantung, terjaganya sistem imun dan stamina tubuh, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, lebih bertenaga dan bugar, terhindar dari berbagai penyakit jantung, stroke, kanker, tekanan darah tinggi, serta dengan olahraga dapat mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan dan obesitas (Hasdianah et all., 2014).

Namun pada masa sekarang sangat jarang ditemukan orang yang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan dan bersepeda. Hal tersebut karena banyak tenaga manusia yang digantikan oleh mesin atau teknologi salah satu contohnya adalah alat transportasi seperti kendaraan bermotor dan mobil. Situasi tersebut didukung dengan ditemukannya suatu wabah penyakit yang bernama *Corona Virus Disease-2019* atau COVID-19 yang ditemukan pertama kali pada akhir desember 2019 di Provinsi Wuhan, Cina yang kemudian menjadi pandemi dan menyebar lebih dari 213 negara di dunia. Di Indonesia sendiri penderita penyakit covid-19 mulai diterdeteksi pada tanggal 2 maret 2020. Data dari Kementerian Kesehatan pada tanggal 05 oktober 2020 terkonfirmasi sebanyak 307. 120 kasus positif yang sudah tersebar diseluruh wilayah Indonesia dan data terkonfirmasi positif covid-19 di Kota Bengkulu berjumlah 450 orang (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2020)

Tindak lanjut dari ditemukannya wabah pandemi ini, maka pada tanggal 15 maret 2020 Presiden RI Joko Widodo resmi mengeluarkan himbauan agar kegiatan seperti bekerja dari rumah *(Work From Home),* belajar di lakukan dari rumah dan kegiatan pun mulai banyak dibatasi (Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2020).

Pembatasan aktivitas yang diterapkan selama pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa terjadinya peningkatan perilaku sedentary (perilaku kurang gerak) dan terjadinya peningkatan berat badan karena kurangnya partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zachary et all., (2020) pada masa pandemi ini sebanyak 22% dari 173 orang responden telah melaporkan bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2.5-5 kg. Faktor penyebab hal tersebut adalah adalah kurang tidur, ngemil setelah makan, pola makan yang salah, dan kurangnya aktivitas fisik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Abduh et all., (2020) yang menyatakan bahwa 93.3% level aktifitas fisik siswa berkategori kurang pada masa pandemi ini.

Padahal pada masa pandemi covid-19 ini, aktivitas fisik dan olahraga yang rutin sangat diperlukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit termasuk mencegah infeksi covid-19 (Tiksnadi et all., 2020). Penelitian lain tentang pentingnya aktivitas fisik selama masa pandemi ini juga dilakukan oleh Rusip & Boy, (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terprogram dan terstruktur dapat memberikan dampak positif seperti meningkatkan kemampuan tubuh dalam penyaluran oksigen, mengurangi stress saat pandemi, mengurangi rasa sakit dan dapat membuat seseorang mencapai kebahagian atau *psikologikal wellbeing* yang baik.

Alasan lain mengapa aktivitas fisik sangat diperlukan terutama ditengah pandemi ini adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sangat berpotensi untuk mengontrol penyakit pemberat terjadinya covid-19 seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan penyakit lainnya, dapat mencegah keparahan covid-19, mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi serta dapat mengontrol berat badan karena seseorang yang mengalami berat badan berlebih dapat diperkirakan berhubungan dengan gejala dan keparahan covid-19 (Darwis et all., 2020)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 18 November 2020, di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu terdapat banyak remaja dan anak kos hal tersebut dikarenakan banyaknya institusi pendidikan disekitarnya. Selama diterapkannya pembelajaran daring pada masa pandemi ini, remaja dan anak kos menjadi kurang gerak dan jarang melakukan aktivitas fisik. Banyaknya jadwal kuliah dan tugas-tugas menjadi penyebab aktivitas fisik tidak sempat dilakukan. Mereka lebih sering menghabiskan waktu di kamar dan melakukan kegiatan yang

berhubungan dengan handphone/laptop, serta kemungkinan terparah adalah menjadi "kaum rebahan"

Berdasarkan data dan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan, Kota Bengkulu "

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, berat badan pada remaja terus mengalami peningkatan hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas fisik terutama pada masa pandemi covid-19 ini. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahui hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan, Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui karakteristik remaja (umur dan pendidikan yang sedang ditempuh)
b. Diketahui indeks massa tubuh pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu setelah seminggu dilakukannya aktivitas fisik
c. Diketahui klasifikasi aktivitas fisik pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan, Kota Bengkulu
d. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Dapat dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dan bahan bacaan bagi mahasiswa di jurusan DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Serta sebagai bahan Informasi dalam upaya melakukan pencegahan faktor resiko obesitas dan berbagai jenis penyakit lainnya.

2. Bagi Remaja

Diketahuinya Indeks Massa Tubuh yang dimiliki oleh remaja sebagai parameter atau ukuran apakah mereka mengalami kelebihan berat badan, obesitas

atau tidak. Remaja mengetahui berapakah berat badan ideal yang harus mereka miliki.

3. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan serta pengalaman berharga mengenai aktivitas fisik dan pencegahan faktor risiko terhadap obesitas sehingga peneliti dapat berbagi manfaat untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil Penelitian ini diharapkan agar berguna sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengunakan metode penelitian yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Yulinar Syam Tahun 2017	Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Mangkura I Makassar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (p= 0,004). Anak yang memiliki aktivitas fisik rendah yang mengalami obesitas sebesar 33,3% dan normal sebesar 16,7%. Sedangkan anak yang dengan aktivitas fisik yang tinggi memiliki berat badan yang normal sebesar 31,2% dan obesitas sebesar 18,8%.	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada responden penelitian	Persamaannya terletak pada variabel independen dan jenis penelitian
2.	Deni Aditya Christianto, Angela Marselly Br Barus, Aquina Nino DRamadhanti, Dkk Tahun 2018	Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas Berdasarkan indeks massa tubuh di desa banjaroyo kulon Progo daerah istimewa Yogyakarta	Hasil penelitian dari total responden 236 orang, 148 wanita (60,91%) dan 88 pria (36,21%), didominasi rentang umur 36-60 tahun (77,78%). IMT 123 orang (40,37%) memiliki BB berlebih & obesitas dan 113 orang (41,95%) memiliki BB kurang & normal.	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada sasaran penelitian	Persamaannya adalah metode penelitian dan variabel penelitian
3.	Luh dwi erna krismawati, Luh nopi andayani,	Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) Pada remaja usia	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh. Pada perhitungan	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada usia responden	Persamaan penelitian ini antaranya adalah variabel

	Nila wahyuni. Tahun 2019	16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar	analisis data *chi square* dapat diketahui nilai signifikan (2-*tailed)* adalah 0,000 dimana berarti nilai signifikan p < 0,05. Disimpukan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar.		penelitian, metode penelitian dan sasaran penelitian pada remaja
4.	Zeigler Zachary, Brianna Forbes, Dkk. Tahun 2020	Karantina sendiri dan faktor risiko terkait kenaikan berat badan selama pandemi COVID-19	Hasil: 91% dari sampel kami menyatakan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktu di rumah sekarang daripada sebelum COVID-19. 22% dari sampel menyatakan bahwa berat badan mereka bertambah 5–10 pon. Diantara mereka yang mengalami kenaikan berat badan 5–10 pon, terdapat persentase yang lebih tinggi secara signifikan dari total sampel yang melaporkan bahwa mereka meningkatkan makan sebagai tanggapan terhadap penglihatan dan penciuman (p = 0,048), makan sebagai tanggapan terhadap stres (p = 0,041), dan ngemil setelah makan malam (p = 0,016) dibandingkan dengan mereka yang menyatakan tidak mengubah perilaku tersebut sama sekali. Ada hubungan yang signifikan antara variabel prediktor jam tidur per malam dan waktu aktivitas fisik terhadap kenaikan berat badan yang dilaporkan (r =-0,195, p = 0,021, r = -0,155, p = 0,034, masing-masing).	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jenis penelitian, variabel, sampel, dan populasi.	Persamaan penelitian ini adalah variabel dependen dan masa penelitian (masa pandemi covid-19)
5	Gusbakti dan Elman Boy Tahun 2020	Edukasi olahraga di rumah saja sebagai upaya Memelihara kebugaran fisik dan kesehatan Mental di masa pandemi covid 19 bagi Mahasiswa fakultas kedokteran	Regulasi aktivitas fisik terprogam, terstruktur memberikan efek peningkatan produksi neuron- kimia yang keluar dari otak, memberikan perasaan senang sesudah aktivitas fisik, mengurangai rasa sakit dan stress, dan psikologikal well-being yang baik.	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada media, jenis penelitian, populasi, dan metode penelitian	Persamaan terletak pada masa dilakukannya penelitian (masa pandemi covid-19)

6	Dini Damayanti. Tahun 2020	Aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang dalam upaya mencegah wabah covid-19	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang sebagai upaya mencegah wabah Covid-19 berada pada kategori aktivitas "ringan" sebesar 42,86% (57 peserta didik), "sedang" sebesar 30,83% (41 peserta didik), dan "berat" sebesar 26,32% (35 peserta didik)	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada responden dan jumlah sampel	Persamaannya adalah variabel independen dan masa penelitian (masa pandemi covid-19)
7	Ikhwan Abduh, Kamarudin, Delvi Kristanti Liloi Tahun 2020	Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Pada Masa Pandemic Covid 19 (Studi Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 93.3% level aktifitas fisik siswa berkategori kurang, 6.7% siswa memiliki aktifitas fisik berkategori sedang, sedangkan status gizi normal sebanyak 56.4% namun terdapat beberapa siswa yang masuk dalam kategori obesitas tingkat 1 dan 2. Selain itu 34.9% jumlah siswa masuk pada kategori kurus. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa level aktifitas fisik siswa rendah dan status gizi siswa secara umum berkategori normal.	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada banyaknya (jumlah) variabel pada penelitian	Persamaannya adalah variabel independen, masa penelitian (masa pandemi covid-19) dan sasaran penelitian pada remaja

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Berat Badan

1. Pengertian Berat Badan

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan hendaknya selalu dimonitor secara berkala. Hal tersebut bertujuan untuk mencegah sedini mungkin adanya ketidaknormalan berat badan, baik mengalami penurunan ataupun kenaikan berat badan. Berat badan ideal setiap orang berbeda-beda, menyesuaikan pada tinggi badan dan jumlah massa otot yang dimiliki seseorang, salah satu cara untuk mengetahui berat badan ideal dan normal seseorang adalah dengan menghitung dan melihat nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) orang tersebut. Berat badan normal dan ideal bagi orang Asia seperti Indonesia adalah dengan IMT antara 18,5 sampai 22,9 kg/m^2.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berat Badan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan antara lain adalah:

a. Kelebihan makanan

Kegemukan hanya mungkin terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi. Dengan kata lain, jumlah makanan yang dimakan melebihi kebutuhan tubuh. Jumlah asupan gizi yang berlebih menyebabkan berat badan menjadi bertambah. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (tinggi lemak, gula, serta kurang serat) menyebabkan ketidakseimbangan energi

b. Pola Aktivitas Fisik dan Kemudahan Hidup

Kegemukan dapat terjadi bukan hanya karena makanan berlebih, tetapi juga karena aktifitas fisik berkurang, sehingga terjadi kelebihan energi. Pola aktivitas fisik sedentary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko bertambahnya berat badan. Pengelolaan obesitas dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik yang gerakannya kontinue dengan gerakan intensitas rendah sampai sedang sehingga terjadi peningkatan pengeluaran energi dan peningkatan massa otot. Pola hidup aktif merupakan penyeimbang dari asupan energi, dengan demikian energi yang diasup tidak akan pernah berlebih didalam tubuh jika selalu hidup aktif. Berbagai kemudahan hidup juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, serta kemajuan teknologi diberbagai bidang

kehidupan mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat.

c. Faktor Psikologis dan Genetik

Faktor psikologis sering juga disebut sebagai faktor yang mendorong terjadinya obesitas. Gangguan emosional akibat adanya tekanan psikologis atau lingkungan kehidupan masyarakat yang dirasakan tidak menguntungkan. Saat seseorang merasa cemas, sedih, kecewa atau tertekan, biasanya cenderung mengkonsumsi makanan lebih banyak untuk mengatasi perasaan-perasaan tidak menyenangkan tadi. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita sering menjumpai orang tua gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula.

Faktor genetik juga telah ikut campur menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh yang berjumlah besar melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada yang bayi selama didalam kandungan. Maka tidak heran bila bayi yang lahir pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.

d. Pola Konsumsi Makanan

Pola makanan masyarakat perkotaan yang tinggi kalori dan lemak serta rendah serat memicu peningkatan jumlah penderita obesitas. Masyarakat diperkotaan cenderung sibuk, biasanya lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan alasan lebih praktis. Meskipun, mereka mengetahui bahwa nilai kalori yang terkandung dalam makanan cepat saji sangat tinggi, dan didalam tubuh kelebihan kalori akan diubah dan disimpan menjadi lemak tubuh.

e. Kebudayaan

Bayi-bayi yang gemuk biasanya dianggap bayi yang sehat. Banyak orang tua yang berusaha membuat bayinya sehat dengan cara memberikan terlalu banyak susu, yang biasa diberikan adalah susu botol atau formula. Bayi yang terlalu gemuk pada usia enam minggu pertama akan cenderung tumbuh menjadi remaja yang gemuk.

f. Faktor Hormonal

Menurut hipotesa para ahli, *Depo Medroxy Progetseron Acetat* (DMPA) merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus yang

menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya. Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makanan terletak pada suatu bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus mengandung lebih banyak pembuluh darah dari daerah lain diotak, sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh unsur kimiawi darah. Dua bagian hipotalamus yang mempengaruhi penyerapan makanan yaitu hipotalamus lateral (HL) yang menggerakkan nafsu makan (awal atau pusat makan), hipotalamus ventromedial (HVM) yang bertugas menggerakkan nafsu makan (pemberian pusat kenyang). Dari hasil suatu penelitian didapat bahwa jika HL rusak atau hancur maka individu menolak untuk makan atau minum (diberi infus). Sedangkan kerusakan pada bagian HVM maka seseorang akan menjadi rakus dan kegemukan.

Pada penggunaan progesteron yang lama (jangka panjang) menyebabkan pertambahan berat badan akibat terjadinya perubahan anabolik dan stimulasi nafsu makan.

g. Faktor Obat-obatan.

Obat-obatan. Obat-obatan jenis steroid yang sering digunakan dalam jangka waktu yang lama untuk terapi asma, osteoartritis dan alergi dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkat sehingga meningkatkan risiko bertambahnya berat badan

h. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorag menjadi gemuk dan bertambahnya berat badan. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah simbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut cenderung untuk menjadi gemuk.

3. Metode mengukur berat badan ideal (Antropometri)

Antropometri berasal dari bahasa Yunani yang berasal dari kata *anthropos* dan *metros*. *Anthropos* artinya tubuh dan *metros* artinya ukuran. Jadi Antropometri adalah ukuran dari tubuh. Antropometri di bagi menjadi dua yaitu antropometri statis/struktural dan antropometri dinamis/fungsional. Antropometri statis/struktural yaitu pengukuran yang dilakukan dalam posisi diam (statis), posisi pengukuran ini biasanya sudah di standarkan contohnya adalah ukuran tinggi badan berat badan, tinggi siku duduk, dan lainnya. Sedangkan antropometri dinamis/ fungsional adalah pengukuran keadaan dan ciri-ciri fisik manusia dalam

keadaan bergerak, contohnya susut putar pergelangan tangan, sudut putar kepala dan lainnya.

4. IMT (Indeks Massa Tubuh)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) IMT adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan suatu cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan lebih dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif sedangkan berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Alat bantu yang digunakan cukup sederhana yaitu : timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan kedepan, lengan tergantung relaks disamping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala (vertex) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan dengan pandangan lurus kedepan.

5. Cara Menghitung IMT

Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur lebih dari 18 tahun dan tidak diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil dan olahragawan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)x Tinggi Badan (m)}}$$

Pengklasifikasian IMT menurut Kementerian Kesehatan terbagi menjadi 3 yaitu *underweight*/berat badan kurang, normal, dan *overweight*/berat badan berlebih

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT

Kategori	IMT
underweight	< 18,5 kg/m^2
Normal	18,5–22,9 kg/m^2
Overweight	≥ 23 kg/m^2

6. Pengaruh IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Aktivitas Fisik

   IMT sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Kurangnya aktivitas fisik baik dalam kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur juga menjadi salah satu faktor risiko peningkatan nilai IMT. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat mengakibatkan IMT yang tidak normal dan obesitas.

   Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan. Aktivitas fisik merupakan variabel untuk pengeluaran energi, oleh karena itu aktivitas fisik dijadikan salah satu perilaku penurunan berat badan. Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin yang selain dipengaruhi pola makan juga dipegaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Y. M. Habut et all., 2018)

7. Dampak Berat Badan Berlebih
   a. Dampak Metabolik. Lingkar perut pada ukuran tertentu (pria >90 cm dan wanita >80 cm) akan berdampak pada peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol HDL, serta meningkatkan tekanan darah, keadaan ini disebut dengan sindroma metabolik
   b. Pemicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif
   c. Dampak penyakit lain seperti : perburukan asma, osteoartritis lutut dan pinggul (berhubungan dengan mekanik), pembentukan batu empedu, (nyeri pinggang), stroke, asma, perlemahan hati sirosis, penyakit jantung koroner,

diabetes, dislipidema, hipertensi, gangguan menstruasi infertilitas, kanker payudara kolon pankreas ginjal prostat dan lainnya.

B. Konsep Aktivitas fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut WHO aktifitas fisik (physical activity) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktivitas fisik terbagi menjadi tiga jenis yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan ringan. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, naik turun tangga, atau berupa banyak jenis olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Banyak manfaat lainnya yang dapat dirasakan dari aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti darah tinggi, artritis (radang sendi) dan obesitas. PTM seperti obesitas harus diwaspadai karena dapat menyebabkan timbulnya segala jenis penyakit lain. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention*/CDC 2016 obesitas yang berlebihan juga dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan timbulnya penyakit yang serius seperti stoke, jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, kanker endometrium, kanker payudara, kanker usus besar, kolesterol, tekanan darah tinggi, gangguan hati dan sebagainya (Syam, 2017)

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut :

a. Kegiatan ringan

Hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mengepel, mencuci baju/piring, dan mencuci kendaraan

b. Kegiatan sedang

Membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh : berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, dan bermain musik.

c. Kegiatan berat

Biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength)*, membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond

3. Rekomendasi Aktivitas Fisik

Badan kesehatan dunia atau WHO telah memberikan pedoman dan rekomendasi mengenai aktivitas fisik untuk berbagai kelompok usia dan kelompok populasi tertentu tentang seberapa banyak aktivitas fisik yang diperlukan untuk kesehatan yang baik dengan rincian sebagai berikut :

a. Kelompok Anak dan Remaja Usia 5-17 tahun
   1) Sebaiknya lakukan sedikitnya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari.
   2) Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan.
   3) Harus termasuk kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, sedikitnya 3 kali per minggu.
b. Orang Dewasa Umur 18-64 tahun
   1) Harus melakukan sekurang-kurangnya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang sepanjang minggu. Atau melakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat sepanjang minggu. Atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat.
   2) Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu, atau setara.
   3) Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama pada 2 hari atau lebih dalam seminggu.
c. Kelompok Usia lebih dari 65 tahun

   Pada dasarnya orang yang berusia lebih dari 65 tahun atau lansia rekomendasi aktivitas fisiknya sama seperti orang dewasa pada umumnya. Hanya saja orang dewasa yang lebih tua harus melakukan aktivitas fisik multi komponen yang bervariasi yang menekankan keseimbangan fungsional dan latihan kekuatan dengan intensitas sedang atau lebih, pada 3 hari atau lebih dalam seminggu, untuk meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga keseimbangan dan untuk mencegah jatuh.

4. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Menurut *British Hearth Foundation* yaitu :

a. Faktor Biologis
   1) Usia. Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan.
   2) Jenis Kelamin. Penurunan aktivitas yang paling menonjol adalah pada anak perempuan pada usia sekitar 10 tahun menjelang masa awal remaja. Hampir di setiap negara anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan.

b. Faktor Demografis
   1) Status Sosial Ekonomi. Pada anak dan remaja, anak dengan status sosial ekonomi yang tinggi lebih aktif daripada yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah. Sekitar 10% perbedaan diantara keduanya.
   2) Ras. Untuk anak - anak kejelasan hubungan etnik belum begitu jelas namun pada remaja terdapat penelitian yang berkaitan yaitu remaja berkulit putih cenderung aktif daripada etnis lain.
   3) Tingkat Pendidikan. Tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi tingkat rendahnya aktivitas fisik. Anak di sekolah aktivitas fisiknya lebih besar dan mulai menurun menjelang remaja.
   4) Faktor Psikologi. Terlibat dalam seleksi dan perencanaan aktivitas fisik ketertarikan dan kepercayaan dari nilai-nilai aktivitas fisik contohnya nilai - nilai peraturan.
   5) Perasaan berkompetisi, sukses dan berprestasi.
   6) Sikap positif terhadap aktivitas fisik dan menikmati selama aktivitas fisik berlangsung terutama pada perempuan.

c. Faktor Sosial. Partisipasi aktivitas fisik dipengaruhi (positif dan negatif) oleh faktor pendukung sosial dan orang-orang terdekat seperti :
   1) Teman. Sebagian besar remaja banyak menghabiskan dan melakukan kegiatan bersama teman-temannya, teman adalah orang terdekat dan memiliki pengaruh yang besar mengajak dalam melakukan aktivitas fisik.

2) Guru. Guru memiliki peran dalam mengajak dan memberi contoh muridnya untuk melakukan aktivitas fisik, terutama saat dalam lingkungan sekolah.
3) Ahli kesehatan. Ahli kesehatan terutama promosi kesehatan harus mampu mengajak dan memberikan edukasi betapa pentingnya melakukan aktivitas fisik kepada seluruh lapisan masyarakat.
4) Pelatih olahraga profesional atau instruktur. Adanya instruktur tentu akan menambah semangat dalam mengikuti kegiatan senam atau aktivitas fisik lain hal tersebut karena aktivitas tersebut menjadi menyenangkan dan memiliki agenda yang teratur.

d. Faktor Lingkungan. Faktor Lingkungan yang mampu memberikan efek yang positif pada keikutsertaan anak dalam aktivitas fisik, diantaranya :
1) Akses untuk program dan fasilitas tersedia seperti, lapangan, taman bermain, dan area untuk aktivitas fisik.
2) Adanya area berjalan dan jalan bersepeda untuk ke sekolah.
3) Adanya waktu untuk bermain di tempat terbuka
4) Perbedaan struktur bangunan yang secara tidak langsung mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik di perkotaan dan pedesaan.

5. Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur
a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dll
b. Berat badan terkendali. Aktivitas fisik yang rutin menyebabkan berat badan yang terkendali/berat badan tidak berlebihan hal itu karena seimbangnya energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan dengan demikian bentuk tubuhpun menjadi bagus
c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat. Manfaat lain dari aktivitas fisik adalah otot menjadi lentur atau tidak kaku karena sering digerakkan secara teratur dan tulang menjadi kuat karena sering berlatih/melakukan aktivitas fisik yang rutin.
d. Lebih percaya diri. Bentuk badan yang bagus akan menimbulkan rasa lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar
e. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Banyak manfaat kesehatan yang didapatkan dari rutin melakukan aktivitas fisik seperti terhindar dari berbagai jenis penyakit degeneratif.

6. Manfaat Aktivitas Fisik
   a. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah dengan rutin melakukan olahraga agar kebutuhan oksigen dalam tubuh dapat dipenuhi.
   b. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang (memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut)
   c. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
   d. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. Aktivitas fisik yangg rutin dapat mencegah kelebihan berat badan, semakin banyak melakukan aktivitas fisik semakin kecil resiko terkena berat badan yang berlebih dan obesitas.
   e. Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit seperti penyakit tekanan darah tinggi, jantung koroner, kencing manis dan lainnya (Mencegah terjadinya berbagai Penyakit Tidak Menular)
   f. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh (memperkuat imunitas pada tubuh)
7. Penilaian aktivitas fisik

   Penilaian aktivitas fisik lakukan dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang hasilnya dinyatakan dalam *Metabolic Equivalent of Task* (MET). MET merupakan satuan yang digunakan untuk memperkirakan energi yang dikeluarkan dari aktivitas fisik.

   Bedasarkan *Automatic report of International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) terdapat tiga kategori aktivitas fisik yang dapat dihitung dari MET yaitu kategori ringan (MET < 600 *MET*menit/minggu), sedang (MET ≥ 600*MET*-menit/minggu) dan berat ≥ 3000 *MET*-menit/minggu).

   Kuantifikasi dan cara menghitung MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut :
   a. Data durasi aktivitas fisik rendah atau berjalan kaki dikalikan dengan MET = 3,3
   b. Untuk aktivitas fisik sedang dikalikan dengan MET = 4
   c. Data durasi aktivitas fisik berat dikalikan dengan MET = 8

d. Total MET-menit/minggu = aktivitas rendah/berjalan *(3,3 MET x menit x hari)* + aktivitas sedang *(4 MET x menit x hari)* + aktivitas berat *(8 MET x menit x hari)*

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013)

2. Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja menurut Soetjiningsih (2010) yaitu :

a. Remaja awal *(Early adolescent)* umur 12-15 tahun

Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka pengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik.

b. Remaja madya *(middle adolescent)* berumur 15-18 tahun

Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir *(late adolescent)* berumur 18-21 tahun

Tahap ini merupakan dimana masa konsulidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu :

1) Minat makin akan mantap terhadap fungsi intelek.
2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-penglaman baru

3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi
4) Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privateself) dengan masyarakat umum (Sarwono, 2010)

3. Batasan Usia Remaja

Terdapat beberapa pendapat mengenai berapakah batas usia yang masih bisa dikategorikan remaja saat ini. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah.

Penelitian terbaru yang dilakukan seorang ahli kesehatan remaja dari University of Melbourne pada tahun 2018, Susan Sawyer menyebut seorang berusia 24 tahun masih dikategorikan sebagai remaja karena disesuaikan dengan kehidupan kerja saat ini. Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, remaja saat ini melewati fase yang lebih lama mulai dari bersekolah, menikah, memiliki anak hingga mapan secara finansial. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa remaja saat ini jauh lebih tidak "dewasa" dibandingkan dengan remaja pada 1990-an. Tinjauan tersebut, yang menganalisis data lebih dari 8 juta anak berusia 13-19 tahun dari 1976-2016, melaporkan bahwa remaja hari ini mengalami pertumbuhan mental lebih lambat daripada kaum muda 20 tahun yang lalu (Sawyer M et all., 2018)

D. Corona Virus Desease-2019 (Covid-19)

1. Apa itu Covid-19

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkannya ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Penularan Covid-19 dapat melalui droplet (percikan cairan atau lendir yang keluar dari mulut dan hidung) pada waktu berbicara, batuk, bersin, yang berasal dari saluran pernapasan, ontak secara dekat dan erat dengan orang yang terinfeksi dan kontak dengan permukaan atau benda yang terkontaminasi oleh virus.

2. Gejala Covid-19

Gejala-gejala covid-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala lainnya yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap.

3. Pencegahan Covid-19
   a. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dengan 6 langkah.
   b. Memakai masker
   c. Menjaga jarak minimal satu meter, dan berada di rumah saja. Hal ini untuk menghindari paparan droplet
   d. Dilakukan penyemprotan disifektan udara di jalan-jalan yang ramai, itu untuk membunuh virus yang ada di udara dan yang jatuh ke jalan serta benda yang ada di sekitarnya.
   e. Dilakukan pembersihan permukaan meja kursi perabot rumah tangga atau kantor dengan cairan disinfektan untuk membunuh virus yang menempel di permukaan tersebut.
   f. Konsumsi makanan bergizi dan seimbang
   g. Istirahat yang cukup
   h. Aktivitas fisik secara rutin
4. Pentingnya Aktivitas Fisik saat Pandemi Covid-19

Aktivitas fisik sangat penting agar tetap dilakukan ditengah keadaan pandemi seperti saat ini. Berikut beberapa alasan mengapa harus tetap melakukan aktivitas fisik di tengah pandemi covid-19 :

   a. Aktifitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid-19. Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan.
   b. Rutin beraktivitas fisik efektif untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19 seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan penyakit lainnya.
   c. Aktivitas fisik yang rutin dapat mengontrol berat badan. Kelebihan berat badan dan obesitas diperkirakan berhubungan dengan gejala dan keparahan

Covid-19 yang berat. Hal itu disebabkan karena orang yang berlebihan berat badan akan mengalami reaksi peradangan yang lebih tinggi

d. Olahraga dapat mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi. Olahraga bersama dengan manajemen stress dapat bermanfaat untuk mencegah dan menurunkan depresi dan kecemasan yang dapat timbul akibat pandemi Covid-19. Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga.

E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Salah satu penyebab tertambah dan naiknya berat badan adalah tidak melakukan aktivitas fisik sehingga pembakaran lemak akan menjadi sedikit.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Krismawati et all. (2019) terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar dan didapatkan juga kesimpulan jika tingkat aktivitas fisik yang dilakukan gambarannya secara umum termasuk dalam kategori rendah

Penelitian lain tentang aktivitas fisik juga dilakukan oleh Syam (2017) dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Anak yang memiliki pola aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki berat badan yang normal sedangkan anak yang pola aktivitasnya rendah atau kurang cenderung mengalami obesitas.

F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pandemi Covid-19

Aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid-19. Aktifitas fisik yang rutin dan tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia agar terhindar dari berbagai penyakit hal tersebut sesuai dengan penelitian Tiksnadi et all. (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang rutin selama masa pandemi covid-19 dapat meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh manusia.

Menurut penelitian Zachary et all. (2020) selama masa pandemi, beberapa orang telah melaporkan mengalami kenaikan berat badan. Faktor risiko yang menyebabkan bertambahnya berat badan diantaranya adalah kurang tidur, ngemil setelah makan, pola makan yang salah, dan kurangnya aktivitas fisik akibat menjalankan protokol kesehatan. Penelitian lain tentang aktivitas fisik pada masa

pandemi ini juga dilakukan oleh Abduh dkk pada tahun 2020, yang menyatakan bahwa 93% level aktifitas fisik siswa berkategori kurang pada masa pandemi ini.

Dampak aktivitas fisik terhadap berat badan diantaranya adalah dapat mencegah terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin kecil resiko terjadinya berat badan berlebih. Jika asupan energi seseorang berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup maka orang tersebut akan mengalami berat badan berlebih, hal tersebut dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh sehingga tidak adanya pembakaran kalori dalam tubuh (Damayanti, 2020)

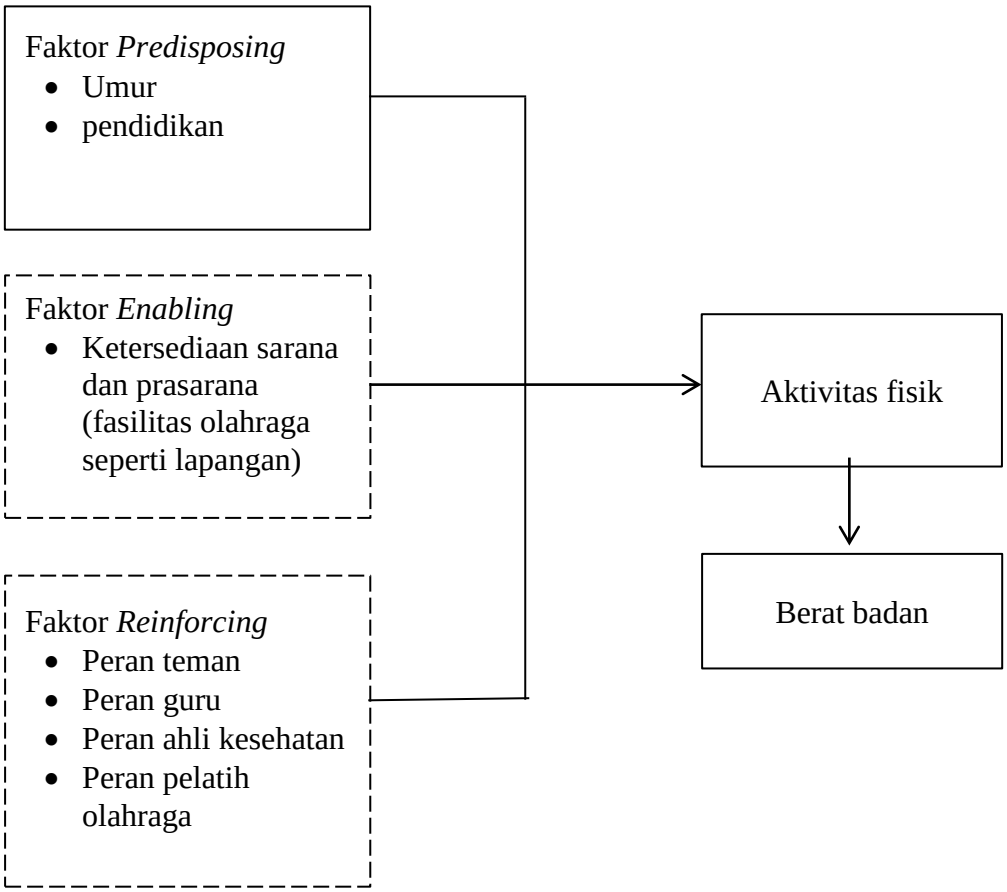
Kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif. Berikut merupakan dampak kurangnya melakukan aktivitas fisik dan olahraga

1. Meningkatnya risiko penyakit jantung**.** Sebuah studi yang dirilis dalam jurnal *Circulation Research* menyatakan, kurang olahraga dan tidak aktif secara fisik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.Pasalnya, olahraga dapat memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga kadar oksigen di dalam tubuh pun menjadi stabil. Rusaknya fungsi otak**.** Saat tubuh kurang olahraga, otak akan lebih rentan terhadap tanda-tanda penuaan, misalnya penurunan fungsi kognitif.
2. Terganggunya kesehatan mental**.** Tidak hanya kesehatan fisik yang dirugikan akibat kurang olahraga, kesehatan mental pun juga. Dengan berolahraga secara rutin, risiko gangguan mental depresi dapat diturunkan sebanyak 30 persen.
3. Tulang dan persendian mudah cedera**.** Kurang olahraga dapat membuat tulang dan persendian di dalam tubuh menjadi mudah cedera. Sedangkan, berolahraga secara rutin dipercaya dapat menurunkan risiko penyakit osteopenia (turunnya kepadatan tulang) dan osteoporosis (tulang lemah dan rapuh).
4. Membesarnya lingkar pinggang dan meningkatkan berat badan**.** Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan di *International Journal of Obesity*, gaya hidup bermalas-malasan dan tidak aktif secara fisik terbukti bisa meningkatkan lingkar pinggang. Kondisi ini terjadi karena kalori yang ada di dalam tubuh tidak terbakar dengan baik sehingga akan menumpuk. Jadi tidak heran kalau berat badan pun ikut naik.
5. Meningkatnya risiko kanker**.** Jarang berolahraga dapat meningkatkan risiko berbagai macam kanker. Sejumlah studi membuktikan, gaya hidup bermalas-

malasan dan tidak aktif secara fisik mampu meningkatkan risiko kanker kolorektal (usus besar), payudara, paru-paru, hingga ovarium.Untuk mencegah datangnya kanker, tentunya gaya hidup sehat dan olahraga teratur perlu dilakukan. Sebuah penelitian bahkan sudah membuktikan, menjadikan olahraga sebagai kebiasaan dapat mencegah datangnya berbagai jenis kanker.

6. Mengundang diabetes tipe 2. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC), kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes tipe 2. Aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu tubuh mengontrol gula darah (glukosa), menjaga berat badan, menstabilkan tekanan darah, dan menurunkan kolesterol jahat (LDL). Sebagai tambahan, berolahraga rutin juga ampuh meningkatkan kadar kolesterol baik dalam tubuh
7. Kualitas tidur menurun. Menurut Sleep Foundation, kualitas tidur akan meningkat jika anda rajin berolahraga. Temperatur tubuh akan meningkat selama anda berolahraga. Kemudian, saat anda sudah berada di tempat tidur, temperatur tubuh akan menurun sehingga membuat tidur lebih nyenyak.

G. Kerangka Teori



Keterangan : ———— Variabel yang akan diteliti

– – – – – – – – – – Variabel tidak diteliti

Sumber : Modifikasi teori Lawrence Green dalam (Fadhilah et al., 2018)

2.1 Bagan Kerangka Teori

BAB III

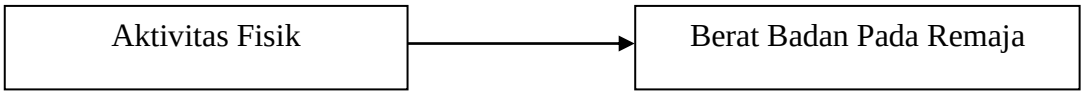
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode studi potong lintang (*cross sectional)*. Peneliti akan mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja. Variabel aktivitas fisik dan berat badan akan diukur dan dinilai pada saat yang bersamaan. Kemudian data yang dikumpulkan akan dilakukan analisis untuk menguji hipotesis.

B. Kerangka Konsep Penelitian

Variabel Independen **Variabel Dependen**



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

C. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala
1.	Berat badan	Berat badan adalah hasil peningkatan atau penurunan massa tubuh yang dilihat pada aktivitas fisik selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam bentuk IMT (Indek Massa Tubuh)	*microtoise* dan timbangan	*microtoise* tanpa alas kaki dan dinyatakan dalam satuan *centimeter* (cm). Pemeriksaan berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan, dengan memakai pakaian minimal dan dinyatakan dalam satuan kilogram (kg)	Berat badan dinyatakan dalam bentuk IMT (Indek Massa Tubuh) terbagi menjadi 3 yaitu underweight < 18,5 kg/m^2, Normal 18,5–22,9 kg/m^2, dan overweight≥ 23 kg/m^2	Ordinal
2.	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh yang terbagi menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat	Pengisian kuesioner	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 7 pertanyaan. dengan menggunakan kuesioner IPAQ versi *Short Form.* Aktivitas fisik yang diukur adalah aktivitas fisik selama 7 hari terakhir	Aktivitas fisik dinyatakan dalam bentuk MET (*Metabolic Equivalent of Task).* Aktivitas ringan (MET < 600 *MET*menit/minggu) sedang (MET ≥ 600*MET*-menit/minggu) berat ≥ 3000 *MET*-menit/minggu)	Ordinal

3.	Remaja	Masa peralihan atau ditengah-tengah antara anak-anak menuju masa dewasa dan masa dalam pencarian jati diri	-	-	-	-

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Saryono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di wilayah Padang Harapan, Kota Bengkulu yang berjumlah 1123 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi (Saryono, 2017). Maka dari itu, sampel pada penelitian ini adalah remaja yang berada di Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan ciri khusus) dan menggunakan rumus analitik kategorik tidak berpasangan (Dahlan, 2011). :

$$n1 = n2 = \left\lfloor \frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P1Q1 + P2Q2}}{P1 - P2} \right\rfloor^2$$

$$n1 = n2 = \left\lfloor \frac{1{,}96\sqrt{2\ x\ 0{,}5\ x\ 0{,}5} + 0{,}84\sqrt{0{,}6\ x\ 0{,}4 + 0{,}4\ x\ 0{,}6}}{0{,}2} \right\rfloor^2$$

$$n1 = n2 = \left\lfloor \frac{1{,}96\sqrt{0{,}5} + 0{,}84\sqrt{0{,}24 + 0{,}24}}{0{,}2} \right\rfloor^2$$

$$n1 = n2 = \left\lfloor \frac{1{,}38 + 0{,}59}{0{,}2} \right\rfloor^2$$

$$n1 = n2 = \lfloor 9{,}85 \rfloor^2$$

$$n1 = n2 = 97$$

Keterangan :
Zα : deviat baku alfa (1,96)
Zβ : deviat baku beta (0,84)
P_2 : proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya (0.4)

P_1 : proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan jugement peneliti

P1 = P2 + 0,2 = 0,4 + 0,2 = 0,6 (Christianto et al., 2018)

P_1-P_2 : selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna (0,2)

Q_1 : 1- P1 = 1 – 0,6 = 0,4

Q_2 : 1 - P2 = 1 – 0,4 =0,6

P : (P1 + P2)/2 = (0,6+0,4)/2 = 0,5

Q : 1 – P = 1 – 0,5 = 0,5

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 97 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi sebagai berikut:

a. Kriteria *Inklusi* dalam penelitian ini adalah:
   1) Anak kos yang bersedia menjadi responden dan berada pada rentang usia remaja (12-24 tahun)
   2) Anak kos yang tinggal di wilayah Padang Harapan
   3) Anak kos yang sehat jasmani dan rohani
   4) Anak kos berjenis kelamin perempuan
b. Kriteria *Eklusi* dalam penelitian ini adalah:
   1) Anak kos yang tidak berada ditempat saat dilakukan penelitian

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu pada bulan April sampai dengan Juli 2021.

F. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner yang berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir, serta data diri responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah versi bahasa Indonesia dari *International Physical Activity Quetionnair Short Form* (IPAQ-SF) yang dibuat oleh Booth pada tahun 1996, kuesioner IPAQ telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara yang telah terstandarisasi secara internasional dengan tingkat validitas dan reabilitas yang cukup besar (Purnama & Suahda, 2019). Selain kuesioner pada penelitian ini mengunakan alat ukur untuk mengetahui IMT responden. Alat ukur yang digunakan berupa *microtoise* untuk mengukur tinggi badan dan timbangan yang digunakan untuk mengukur berat badan. Pada saat pengambilan data, seluruh

responden menggunakan *microtoise* dan timbangan yang sama atau satu alat saja tanpa dibedakan.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

   Data primer yaitu data yang dperoleh secara langsung dengan melakukan sendiri pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang dipergunakan oleh pewawancara untuk melakukan tugas wawancara kepada responden untuk di isi oleh responden (Arini, 2018)

   Selain kuesioner, data primer di peroleh dengan cara melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara langsung oleh peneliti sendiri.

2. Data Sekunder

   Data sekunder diperoleh peneliti secara tidak langsung yaitu dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Kepala Kelurahan dan RT di Padang Harapan tentang jumlah remaja di wilayah Padang Harapan.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data selesai, dilakukan dengan maksud agar data yang dikumpulkan memiliki sifat yang jelas, adapun langkah dalam pengolahan data yaitu:

1. Editing (Pemeriksaan Data)

   Kegiatan ini meliputi pemeriksaan secara keseluruhan dan melengkapi serta memperbaiki data yang diperoleh dari penelitian.

2. *Coding* (Pengkodean Data)

   Pengkodean data dilakukan dengan cara memberikan kode terhadap hasil yang diperoleh dari data yang ada yaitu menurut jenisnya, kemudian dimasukkan dalam lembar tabel kerja guna mempermudah melakukan analisis terhadap data yang diperoleh.

3. *Tabulating* (Tabulasi Data)

   Menyusun data sehingga mudah dijumlah, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel sesuai kriteria data yang telah ditentukan.

   a. *Processing* (Pengolahan Data)

      Data yang telah selesai dikelompokkan kemudian di uji statistik secara komputerisasi. Proses pengolahan data agar data dapat dianalisa.

b. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Sebelum melakukan analisis data, data metah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan dan pembersihan. Jika ditemukan kesalahan pada entri data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

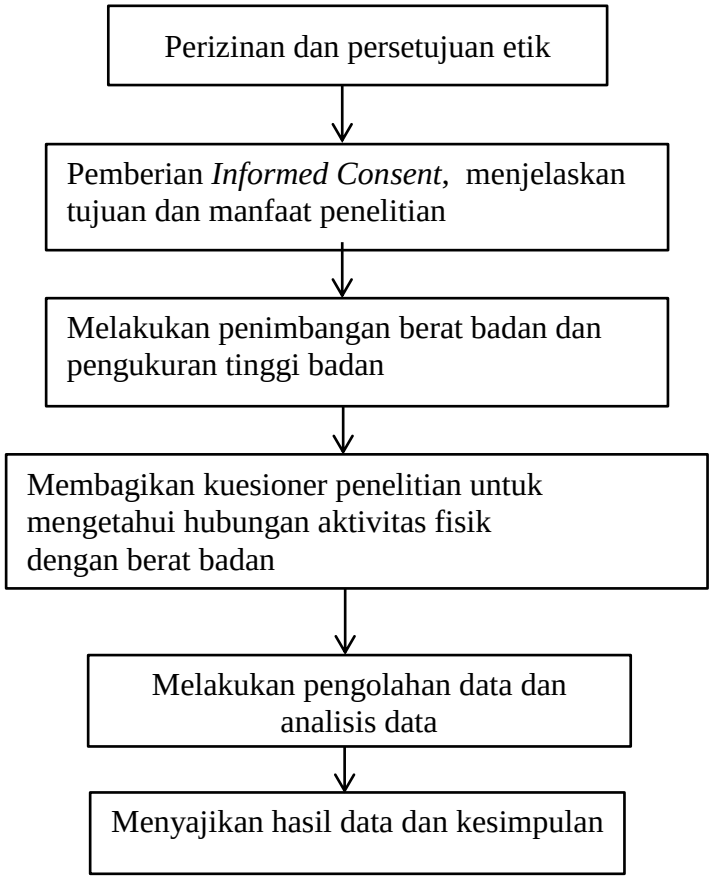
Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik sebelum dilakukan analisa bivariat. Hasil dari penelitian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Variabel yang dianalisis adalah usia remaja dan pendidikan yang sedang ditempuh oleh remaja. Nilai yang didapat dalam bentuk persentase diinterprestasikan dengan menggunkan teori :

0%	: Tidak satupun
1% - 25%	: Sebagian kecil
26% - 49%	: Hampir sebagian
50%	: Setengah dari kejadian
51% - 75%	: Sebagian besar
76% - 99%	: Hampir seluruh
100%	: Seluruh (Arikunto, 2013)

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu hubungan tiap variabel independen dan variabel dependen yang diuji dengan uji statistik *Chi Square.* Bila p *value* < 0, 05 artinya Ha diterima yang berarti adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (ada hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja diwilayah Padang Harapan). Uji statistik dengan menggunakan bantuan program SPSS.

J. Alur Penelitian



Bagan 3.3 Alur Penelitian

Penjelasan mengenai alur penelitian sebagai berikut :

1. Perizinan dan persetujuan etik. Ini adalah proses pertama sebelum terjun langsung dalam pengambilan data
2. Pemberian *Informed Consent*, menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. Sebelum melakukan tahapan ini, peneliti terlebih dahulu mencari sasaran dengan cara datang langsung atau dengan metode *door to door* kemudian baru dilanjutkan dengan perkenalan diri, menjelaskan tujuan, manfaat penelitian dan pemberian *Informed Consent*
3. Setelah pemberian *Informed Consent* lalu dilanjutkan dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan timbangan dan *microtoise* yang sama dan dibawa oleh peneliti sendiri. Hasil penimbangan dan pengukuran yang didapatkan kemudian dicatat dan dimasukkan dalam rumus untuk melihat nilai IMT yang dimiliki remaja.

4. Kemudian diberikan kuesioner penelitian, remaja terlebih dahulu mengisi data diri pada kuesioner kemudian dilanjutkan dengan mengisi aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja selama seminggu sebelum dilakukan pengukuran.
5. Setelah didapatkan semua data tentang aktivitas fisik, lalu peneliti menghitung hasil kuesioner aktivitas fisik dengan cara dimasukkan dalam rumus dan dinyatakan dalam MET. Semua data tersebut dilakukan pengolahan dan analisis sampai selesai
6. Tahap terakhir yaitu menyajikan data yang telah didapatkan dan kemudian ditarik suatu kesimpulan.

K. Etika Penelitian

Peneliti sebaiknya mengerti tentang etika-etika yang harus dilakukan dalam jalannya penelitian meliputi:

1. *Inform Consent* (Lembar Persetujuan)

   Lembar persetujuan dibuat untuk menyatakan kebersediaan responden yaitu remaja. Dalam lembar tersebut berisi judul penelitian dan manfaat penelitian. Remaja akan memberikan tanda tangan pada lembaran tersebut jika bersedia dan peneliti tidak akan memaksa remaja jika remaja tidak bersedia.
2. *Anonimity* (Tanpa Nama)

   Peneliti akan menjaga privasi dan kerahasiaan responden (remaja) untuk melindungi hak-haknya. Peneliti hanya memberikan kode pada responden/remaja tanpa mencantumkan nama.
3. *Confidentialy* (Kerahasiaan)

   Dalam melakukan penelitian, daya dan informasi yang didapat dari remaja akan dirahasikan kecuali pada angka tertentu yang digunakan sebagai laporan hasil penelitian

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Jalannya Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi dua tahap yang meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yaitu sebagai berikut :

a. Persiapan Penelitian.

Tahap ini meliputi beberapa proses antara lain penetapan judul, pengambilan data sekunder, perumusan masalah penelitian, persiapan instrumen penelitian, ujian proposal skripsi serta mengurus izin penelitian. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan alat ukur tinggi badan dan alat untuk menimbang berat badan pada remaja.

b. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian terlebih dahulu dilakukan pengurusan etik penelitian. Etik dikeluarkan oleh Komite Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nomor etik No. KEPK.M/094/06/2021. Tahap ini merupakan proses pengambilan data primer yang diambil melalui pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan dan pengisian kuesioner oleh remaja. Penelitian ini dimulai pada bulan April-Juli 2021 di Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu. Sampel pada penelitian ini berjumlah 97 orang.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan pengumpulan data primer yaitu data yang diambil secara *door to door* oleh peneliti pada remaja di wilayah Kelurahan Padang Harapan. Penelitian diawali dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan remaja dengan alat yang telah disiapkan. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja selama 7 hari terakhir.

2. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Remaja

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu umur dan tingkat pendidikan yang sedang ditempuh oleh remaja di wilayah Padang Harapan.

Berikut ini merupakan penjelasan karakteristik remaja :

a) Karakteristik remaja berdasarkan umur

Tabel 4.1

Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

No	Karakteristik Remaja	Frekuensi (n=97)	Persentase (%)
1	**Umur**		
	15 Tahun	2	2,1%
	16 Tahun	5	5,2%
	17 Tahun	2	2,1%
	18 Tahun	2	2,1%
	19 Tahun	15	15,5%
	20 Tahun	22	22,7%
	21 Tahun	22	22,7%
	22 Tahun	17	17,5%
	23 Tahun	10	10,3%
	Total	97	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa dari 97 remaja berdasarkan umur, sebagian kecil (22,7%) berumur 20 dan 21 tahun.

b) Karakteristik remaja berdasarkan pendidikan yang sedang ditempuh

Tabel 4.2

Karakteristik Remaja Berdasarkan Pendidikan

No	Karakteristik Remaja	Frekuensi (n=97)	Persentase (%)
1	**Pendidikan sekarang**		
	SMA	9	9,3%
	D3	35	36,1%
	D4	53	54,6%
	Total	97	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar (54,6%) remaja diwilayah Padang Harapan saat dilakukan penelitian sedang menempuh tingkat pendidikan dengan jenjang Diploma IV.

2) Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Seminggu Setelah Dilakukan Aktivitas Fisik

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui indeks massa tubuh pada remaja di wilayah Padang Harapan seminggu setelah dilakukannya aktivitas fisik. Indeks massa tubuh didapatkan dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan secara langsung kemudian dimasukkan dan dihitung menggunakan rumus IMT yang telah ditetapkan.

Tabel 4.3

Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Seminggu Setelah Dilakukan Aktivitas Fisik

No	Indeks Massa Tubuh	Frekuensi (n=97)	Persentase (%)
1	**Indeks Massa Tubuh**		
	Normal	57	58,8%
	Underweight	12	12,4%
	Overweight	28	28,9%
	Total	97	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa remaja di wilayah Padang Harapan sebagian besar memiliki indeks massa tubuh yang normal yaitu sebanyak 58,8%.

Tabel 4.4

Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur dan Pendidikan

No	Karakteristik Remaja	Indeks Massa Tubuh						Total	
		Underweight		Normal		Overweight			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	**Umur**								
	15 Tahun	0	0	2	2,0	0	0	2	2,0
	16 Tahun	0	0	4	4,1	1	1,0	5	5,1
	17 Tahun	0	0	2	2,0	0	0	2	2,0
	18 Tahun	0	0	1	1,0	1	1,0	2	2,0
	19 Tahun	4	4,1	6	6,1	5	5,1	15	15,4
	20 Tahun	3	3,0	13	13,4	6	6,1	22	22,6
	21 Tahun	2	2,0	14	14,4	6	6,1	22	22,6
	22 Tahun	1	1,0	12	12,3	4	4,1	17	17,5
	23 Tahun	2	2,0	3	3,0	5	5,1	10	10,3
	Total	12	12,3	57	58,7	28	28,8	97	100
2	**Pendidikan sekarang**								
	SMA	0	0	8	8,2	1	1,0	9	9,2
	D3	4	4,1	21	21,6	10	10,3	35	36,0
	D4	8	8,2	28	28,8	17	17,5	53	54,6
	Total	12	12,3	57	58,7	28	28,8	97	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil sebagai berikut : remaja dengan indeks massa tubuh underweight banyak terdapat pada usia 19 tahun (4,1%), indeks massa tubuh normal banyak terdapat pada remaja dengan usia 21 tahun (14,4%) dan status indeks massa tubuh overweight terdapat pada usia 20 dan 21 tahun (6,1%). Indeks massa tubuh underweight, normal dan overweight semuanya banyak terjadi pada remaja dengan tingkat pendidikan Diploma IV, hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden penelitian merupakan remaja yang sedang menempuh pendidikan Diploma IV.

3) Klasifikasi Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19

Tabel 4.5

Klasifikasi Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (n=97)	Persentase (%)
1	**Aktivitas Fisik**		
	Sedang	42	43,3%
	Ringan	49	50,5%
	Berat	6	6,2%
	Total	97	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (50,5%) remaja di wilayah Padang Harapan memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan.

b. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan berat badan pada remaja, maka digunakan uji *Chi Square.*

Tabel 4.6

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Berat Badan Pada Remaja

Aktivitas Fisik	Indeks Massa Tubuh						Total		P-value
	Underweight		Normal		Overweight				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Aktivitas fisik ringan	5	5,1	23	23,7	21	21,6	49	50,5	0,018
Aktivitas fisik sedang	5	5,1	31	31,9	6	6,1	42	43,2	
Aktivitas fisik berat	2	2,0	3	3,0	1	1,0	6	6,1	
Total	12	12,2	57	58,6	28	28,7	97	100	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh underweight banyak terjadi pada remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang yaitu 5 orang (5,1%), indeks massa tubuh normal banyak dialami pada remaja dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 31 orang (31,9) dan indeks massa tubuh overweight banyak terjadi pada remaja dengan klasifikasi aktivitas fisik ringan sebanyak 21 orang (21,6%).

Tabel 4.5 diatas juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu dengan *p value* 0,018 yang didapat dengan uji analisis *Chi Square*. Remaja lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan berat badan normal yaitu sebanyak 31 orang (31,9%).

B. Pembahasan

Pada pembahasan akan diuraikan tentang makna hasil penelitian serta membandingkannya dengan teori atau penelitian sebelumnya yang terkait, serta mendiskusikan hasil yang telah diuraikan sesuai dengan tujuan penelitian, maka pembahasan hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui indeks massa tubuh dan klasifikasi aktivitas fisik pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu. Hal

ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja yang dinyatakan dalam bentuk indeks massa tubuh.

1. Karakteristik Remaja
   a. Karakteristik remaja berdasarkan umur

      Dari hasil distribusi frekuensi karakteristik remaja yang berjumlah 97 orang menunjukkan bahwa sebagian kecil berumur 20 dan 21 tahun. Menurut Indahsari & Mahali, (2019) mengungkap rentang umur mahasiswa berkisar antar usia 18-25 tahun, yang mana pada usia tersebut memasuki akhir usia remaja dan menuju usia dewasa awal. Pada masa ini merupakan masa peralihan/pergantian dari masa remaja menjadi manusia dewasa. Menjadi mahasiswa merupakan masa dimana terjadi suatu proses pengembangan identitas diri, perubahan lingkungan, serta adanya perubahan pada kepribadian.

      Remaja pada penelitian ini sebagian kecilnya berada pada tahap remaja akhir *(late adolescent)*. Remaja akhir merupakan dimana masa konsulidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa pencapaian seperti terbentuknya identitas seksual yang tidak berubah lagi, egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dan orang lain, timbulnya pengalaman-pengalaman baru dan pencapaian-pencapaiannya lainnya.

      Menurut *British Hearth Foundation* pada usia remaja sampai dewasa aktivitas fisik cenderung menurun dibandingkan usia anak-anak hal itu dikarenakan secara alamiah anak-anak aktif dan tertarik pada alur permainan. Tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi aktivitas yang dilakukan, anak disekolah aktivitas fisiknya lebih besar dibanding pada remaja dan aktivitasnya mulai menurun menjelang remaja. Hal tersebut dikarenakan pada saat disekolah anak-anak memiliki jadwal olahraga dan kegiatan yang teratur, berbeda dengan remaja yang duduk dibangku perkuliahan dengan jadwal yang tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang tidak teratur (Taufiq, 2019)

      Aktivitas fisik lebih banyak dilakukan oleh laki-laki daripada perempuan. Hampir disetiap negara anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farradika et all., 2019) yang menyatakan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik pasif dibanding responden laki-laki.

b. Karakteristik remaja berdasarkan pendidikan.

sebagian besar remaja diwilayah Padang Harapan saat dilakukan penelitian sedang menempuh tingkat pendidikan dengan jenjang Diploma IV. Hal tersebut dikarenakan sesuai dengan wilayah penelitian dimana wilayah Padang Harapan terdapat banyak mahasiswa remaja yang sedang menempuh pendidikan setingkat Diploma IV atau S1 dan banyaknya institusi pendidikan yang terdapat diwilayah Padang Harapan dan sekitarnya. Saat dilakukan penelitian secara langsung, peneliti banyak menjumpai remaja dengan tingkat pendidikan Diploma IV yang sedang berada ditempat/kos.

2. Indeks Massa Tubuh Remaja di wilayah Padang Harapan

Sebagian besar remaja di wilayah Padang Harapan memiliki indeks massa tubuh yang normal. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Daniati, (2020) dengan hasil yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa memiliki indeks massa tubuh yang normal. Status indeks massa tubuh yang normal dapat terjadi apabila tubuh seseorang cukup memperoleh zat gizi (makanan) yang digunakan secara efisien dan cukup dalam melakukan aktivitas fisik .

Indeks massa tubuh dapat menjadi tidak normal apabila adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa cukup banyak orang berusia muda yang mengalami peningkatan nilai IMT, baik itu overweight atau obesitas. Peningkatan IMT terjadi karena ketidakseimbangan energi antara asupan makanan atau jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan hingga menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak (Habut et all., 2016).

Penelitian tentang indeks massa tubuh juga dilakukan oleh Indahsari & Mahali, (2019) dengan hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar remaja yang diteliti memiliki IMT yang tergolong normal. Pada kelompok yang tergolong selalu melakukan aktifitas fisik memiliki indeks massa tubuh tergolong normal. Indeks massa tubuh ideal dan normal bagi remaja adalah 18,5–22,9 kg/m^2. Indeks massa tubuh pada remaja dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya adalah aktivitas fisik, genetik, pola makan, pola hidup dan gaya hidup yang dimiliki (Putra & Rizqi, 2018)

Pada usia remaja ini, indeks massa tubuh juga dipengaruhi oleh citra tubuh dimana remaja sudah mulai peduli pada bentuk dan permasalahan tubuh yang

dimilikinya. Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya menarik. Perasaan ini muncul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, tetapi remaja tersebut tidak diliputi perasaan depresi, gagal atau kebencian pada diri sendiri karena tubuh dan penampilannya yang menarik bukan merupakan satu-satunya syarat agar mereka memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya. Indeks massa tubuh yang berlebih membuat mereka tidak percaya diri sehingga mereka berusaha agar indeks massa tubuhnya menjadi normal demi citra tubuh yang baik (Hadi Kusuma & Krianto, 2018)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan indeks massa tubuh yang normal banyak terdapat pada usia 21 tahun dan remaja dengan indeks massa tubuh underweight, normal dan overweight semuanya banyak terjadi pada remaja dengan tingkat pendidikan Diploma IV, hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden penelitian ini merupakan remaja yang sedang menempuh pendidikan Diploma IV.

3. Klasifikasi aktivitas fisik pada remaja selama masa pandemi di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Klasifikasi aktivitas fisik pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu sebagian besar termasuk kedalam kategori aktivitas fisik ringan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Marcelia & Kartasurya, 2016) dengan kesimpulan bahwa aktivitas fisik sebagian besar remaja berkategori rendah. Banyak hal yang menyebabkan masih banyaknya aktivitas fisik ringan atau rendah terjadi pada remaja salah satunya adalah remaja sekarang ini lebih banyak menggunakan kecanggihan teknologi seperti motor dari pada berjalan kaki yang lebih menggunakan banyak energi untuk beraktivitas. Kecanggihan teknologi memberikan kontribusi dalam meningkatkan berat badan, dengan adanya kemudahan alat-alat yang canggih tersebut peran manusia dalam pengeluaran energi menjadi berkurang (Nugroho et all., 2016)

Alasan lain rendahnya aktivitas fisik pada remaja adalah dimasa sekarang ini terjadi wabah pandemi covid-19. Wabah ini menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa terjadinya perilaku kurang gerak *(sedentary)* dan perilaku kurang aktivitas fisik, hal ini disebabkan karena selama masa pandemi ini aktivitas banyak dibatasi dan kegiatan banyak dilakukan dari rumah *(work from home).* Saat

pandemi, orang sedikit mengeluarkan energi dan kurang gerak hal itu disebabkan karena selama masa pendemi dan pembelajaran daring diterapkan mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah menghadap laptop serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut menyebabkan mereka menjadi kurang gerak, kurang olahraga dan kurangnya aktivitas fisik (aktivitas fisik mereka menjadi ringan).

Penelitian Zachary et all., (2020) menyatakan bahwa pada masa pandemi ini sebanyak 22% dari 173 orang remaja telah melaporkan bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2.5-5 kg. Faktor penyebab hal tersebut adalah adalah kurang tidur, ngemil setelah makan, pola makan yang salah, dan kurangnya aktivitas fisik (aktivitas fisik yang ringan). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abduh et all., (2020) yang menyatakan bahwa hampir seluruh level aktifitas fisik siswa berkategori kurang pada masa pandemi covid-19 ini. Padahal pada masa pandemi ini aktivitas fisik sangat diperlukan, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh dan berpotensi untuk mengontrol penyakit pemberat penyebab terjadinya covid-19 seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan penyakit lainnya.

Manfaat lain dari aktivitas fisik diantaranya adalah berat badan terkendali (aktivitas fisik yang rutin menyebabkan berat badan yang terkendali/berat badan tidak berlebihan hal itu karena seimbangnya energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan dengan demikian bentuk tubuhpun menjadi bagus), otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, lebih percaya diri (bentuk badan yang bagus akan menimbulkan rasa lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar), meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular akibat berat badan berlebih dan kurangnya aktivitas fisik.

4. Hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi Square*, diperoleh *p value* = 0,018. Nilai *p* yang didapatkan lebih kecil dari nilai *α* (α=0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krismawati et all., (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik

dengan indeks massa tubuh pada remaja di SMA Negeri 2 Denpasar. Hal tersebut dikarenakan remaja kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan hal tersebut dapat menyebabkan perubahan indeks massa tubuh kearah yang tidak ideal atau menyebabkan berat badan bertambah bahkan menjadi obesitas.

Aktivitas fisik berkolerasi atau berhubungan dengan IMT, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka akan berdampak terhadap pertambahan indeks massa tubuh yang dimiliki. Orang yang kurang olahraga, kurang aktif dan aktivitas fisiknya rendah cenderung memiliki indeks massa tubuh dengan kategori overweight dan memiliki lebih besar resiko terkena obesitas (Restuastuti et all., 2016). Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Koko Nugroho et all., (2016) dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan perubahan IMT dengan nilai *p value* (0,008).

Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka risiko terkena berat badan berlebih akan berkurang sebaliknya orang dengan aktivitas fisik rendah lebih mudah mengalami berat badan berlebih. Hal itu sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa orang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Christianto et all., 2018).

Penelitian lain tentang hubungan aktivitas fisik juga dilakukan oleh Ibrahim, (2018) dengan hasil uji kolerasi yang menjelaskan keeratan hubungan diketahui nilai signifikan *r* (-0,49) menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja *(p value* 0,011) di SMA Negeri 1 Gamping Sleman Yogyakarta dengan kategori sedang dan arah hubungannya negatif. Arah hubungan yang negatif artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka kelebihan berat badan dan obesitasnya akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Atika Maulida et all., (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas hal tersebut disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi berat badan seperti pendapatan keluarga, dan asupan nutrisi. Pendapatan keluarga yang memadai atau lebih dari cukup merupakan faktor yang mendorong terjadinya obesitas pada remaja, remaja yang memiliki orang tua berpenghasilan tinggi akan menghasilkan uang jajan yang

tinggi kepada anaknya dan juga transportasi yang mudah. Asupan nutrisi yang dimakan berlebihan akan menghasikan obesitas yang cukup signifikan.

Hasil penelitian Juliantara & Dwipayana, (2019) juga mengatakan bahwa aktifitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja usia SMA di Kota Denpasar. Pada penelitian ini mendapatkan hasil jika remaja yang tergolong tidak aktif justru menurunkan risiko terjadinya kelebihan berat badan

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja diwilayah Padang Harapan banyak yang memiliki aktivitas fisik sedang namun berat badannya masih masuk dalam kategori berat badan normal, hal tersebut dikarenakan berat badan bukan hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja. Selain aktivitas fisik banyak faktor lain yang mempengaruhi berat badan seperti faktor makanan yang dikonsumsi (jumlah makanan yang dikonsumsi berlebih dapat menyebabkan berat badan menjadi bertambah), pola konsumsi makanan seperti pemilihan makanan cepat saji, faktor psikologis dan genetik, faktor hormonal, faktor obat-obatan, faktor kebudayaan dan juga faktor lingkungan. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra & Rizqi, (2018) menyatakan indeks massa tubuh pada remaja dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya adalah aktivitas fisik, genetik, pola makan, pola hidup dan gaya hidup yang dimiliki.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah remaja kesulitan untuk mengingat kembali aktivitas fisik apa saja yang telah mereka lakukan selama 7 hari terakhir. Selain itu, remaja juga tidak bisa memperkirakan jumlah waktu yang tepat berapa lama mereka melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Keterbatasan penelitian juga terdapat pada responden penelitian, dimana saat dilakukan penelitian secara langsung banyak dijumpai remaja dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah Diploma IV dengan demikian sampel pendidikan yang sedang ditempuhpun tidak rata jumlahnya (jumlahnya lebih banyak remaja dengan pendidikan Diploma IV).

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu, maka dapat diambil kesimpulan

1. Remaja di wilayah Padang Harapan sebagian kecil berumur 20 sampai dengan 21 tahun dan sebagian besar remaja sekarang sedang menempuh pendidikan Diploma IV.
2. Remaja di wilayah Padang Harapan sebagian besar memiliki indeks massa tubuh berkategori normal
3. Remaja di wilayah Padang Harapan sebagian besar tingkat aktivitas fisiknya masuk dalam klasifikasi aktivitas fisik ringan
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Akademik

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmiah dan masukan ilmu pengetahuan yang senantiasa selalu berkembang dan semakin maju.

2. Bagi Remaja

   Diharapkan remaja selalu memantau berat badan agar tidak terjadinya berat badan yang berlebih. Hendaknya remaja rutin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan mengurangi perilaku hidup kurang gerak..

3. Bagi Peneliti Lain

   Perlu adanya penelitian lanjutan dengan variabel yang lebih bervariasi tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi berat badan berlebih pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, I., Kamarudin, & Kristanti Liloi, D. (2020). Ghidza : jurnal gizi dan kesehatan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *4*(1), 100–106.

Anjarwati, R. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indek Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/66341

Arini, A. P. (2018). *Aplikasi Metode Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Atika Maulida, S., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn Di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, *4*(1), 1–8. https://media.neliti.com/media/publications/188812-ID-hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian.pdf

Barcia, R. E. (2016). Body Mass Index. *Archives of Internal Medicine*. https://doi.org/10.1001/archinte.1994.00420150146015

Christanto, D. A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Mass Index (BMI) Di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kulon Progo, Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana.*

Christianto, D. A., Barus, A. M. B., Dewita, A. N., Ramadhanti, Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., & Fenty. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, *3*(2), 78–88.

Damayanti, D. (2020). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 2 Balapulang dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Daniati, L. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 193–198. https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.100

Darwis, Eliana, Yuniarti, Saferi, W., Linda, & Sahidan. (2020). *Buku saku*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2020). *LAP COVID KOTA BKL 5 Okt.pdf*.

Fadhilah, F. H., Widjanarko, B., Shaluhiyah, Z., Pendidikan, B., & Perilaku, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *6*(1), 734–744.

Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *4*(1), 134–142. https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548

Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*.

Habut, Y. M., Nurmawan, S. P., & Wiryanthini, D. A. I. (2018). Relationship of Body Mass Index and Physical Activity for Dynamic Balance. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, *2*, 45–51.

Hadi Kusuma, M. R., & Krianto, T. (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *1*(1), 23. https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114

Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ibrahim, B. I. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta Naskah. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA)*. http://digilib.unisayogya.ac.id/4317/

Indahsari, N. K., & Mahali, M. I. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa FK-UWKS Angkatan 2016 dan 2017. *Hang Tuah Medical Journal*, *17*(1), 84. https://doi.org/10.30649/htmj.v17i1.188

Juliantara, P. E. D., & Dwipayana, M. P. I. (2019). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Sma Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas.pdf* (pp. 1–8).

Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, *7*(1), 29–32.

Kusumawardhani, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Status Periodontal. *Poltekkes Kememkes Yogyakarta Journal*, *4*(2), 8–22. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/

Marcelia, K., & Kartasurya, M. I. (2016). Pengaruh Pemberian Yoghurt Kacang Merah Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Dislipidemia. *Journal of Nutrition College*, *4*(1), 79–88. https://doi.org/10.14710/jnc.v4i1.8624

Ni Bulan, S. S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Universitas Sumatera Utara Journal*.

Nugroho, K., Mulyadi, N., & Masi, G. (2016). Hubungan Aktivitas Fisikdan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *4*(2), 105746.

Nugroho, Koko, Natalia, G., & Masi, M. (2016). Perubahan Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-Journal Keperawatan (e-Kp) Juli 2016*, *4*(2), 1–5.

Nurhadi, J. Z., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Healthsains*, *1*(5), 294–299.

Nursalam, & Fallis, A. . (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Poltekkes Kemenkes Bengkulu. (2020). *9 PEDOMAN PKLT COVID-19 OK*.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2015). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purnama, H., & Suahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* Vol. 5 No. 2, Juli 2019: 102-106.

Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster Journal*, *16*(1), 105. https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233

Restuastuti, T., Jihadi, M., & Ernalia, Y. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, *3*(I), 1–20.

Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, *1*(2), 152. https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035

Saryono. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.

Sawyer M, S., Azzopardi, P., Wichkremarathene, D., & Patton C, G. (2018). *The lancet child and adolescent health*. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352464218300221

Sutaryo, Yang, N., Sagoro, L., & Sella Sabrina, D. (2020). *Penyakit Virus Corona 19 (Covid-19)*. Gadjah Mada University Press.

Syam, Y. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Mangkura 1 Makassar*.

Taufiq, R. (2019). Aktivitas fisik. *Psikologi Perkembangan*, *October 2013*, 1–224.

Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, *41*(2), 112–119. https://doi.org/10.30701/ijc.1016

Welis, W., & Sazeli Rifka, M. (2013). *Gizi (untuk Aktivitas fisik dan kebugaran)*. Padang: Sukabina Press.

Wijaya, C. (2011). *Tips ampuh menaikkan berat badan*. Yogyakarta: Second Hope.

World Health Organization. (2018). *WHO*. https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity

Zachary, Z., Forbes, B., Lopez, B., Pedersen, G., Welty, J., Deyo, A., & Kerekes, M. (2020). Karantina sendiri dan faktor risiko terkait kenaikan berat badan selama pandemi COVID-19. *Journal obesity research & clinical practice.*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Alamat : .....

Umur : .....

No. Responden : ..... (diisi oleh petugas)*

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa prodi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang bernama Siti Rukma Afia Rahmah dengan judul ***"Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu".***

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Bengkulu, 2021

Responden

(.....)

KUESIONER

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN, KOTA BENGKULU

(*International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi *Short-Form*)

Nama :

Umur :

Pendidikan yang sedang di tempuh :

Alamat :

TB (Tinggi Badan)	
BB (Berat Badan)	
IMT (Indeks Massa Tubuh)	

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond?

   _____ hari seminggu

   ☐ Tidak ada aktivitas fisik berat

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

   _____ Jam _____ menit sehari

   ☐ Tidak tahu/tidak pasti

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melaksanakan aktivitas fisik sedang. Contohnya berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda dan bermain musik?

   _____ hari seminggu

   ☐ Tidak ada aktivitas fisik sedang

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

   _____ Jam _____ menit sehari

   ☐ Tidak tahu/tidak pasti

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit atau melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu lantai, mengepel, mencuci baju/piring, dan mencuci kendaraan?

   _____ hari seminggu

   ☐ Tidak berjalan kaki

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki atau melakukan aktivitas fisik ringan pada salah satu hari tersebut?

   _____ Jam _____ menit sehari

   ☐ Tidak tahu/tidak pasti

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja atau belajar?

   _____ Jam menit sehari

   ☐ Tidak tahu/tidak pasti

Sumber : (Christanto, 2017)

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.M/094/06/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Siti Rukma Afia Rahmah
Principal In Inverstigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assassment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines, This is an indicated by fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 Juni 2021 sampai dengan tanggal 16 Juni 2022.

This declaration of ethics applies during the period June 16, 2021 until June 16, 2022

June 16, 2021
Professor and Chairperson

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
KEPK
POLTEKKES KEMENKES
BENGKULU

Apt. Zamharira Muslim, M.Farm

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Pembimbing : Wisuda Andeka Marleni, SST. M. Kes

Nama Mahasiswa : Siti Rukma Afia Rahmah

NIM : P05170017080

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

No	Hari/ Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Jumat, 04 September 2020	Pengajuan Judul Skripsi	Acc judul skripsi, mencari data dan lanjut BAB I	
2	Selasa, 19 Januari 2021	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I, perbaikan latar belakang, perbaikan tujuan penelitian	
3	Selasa, 26 Januari 2021	Konsul Perbaikan BAB I	Perbaikan cover, nomor halaman, perbaikan rumusan masalah	
4	Kamis, 28 Januari 2021	Konsul BAB II	Perbaikan BAB II, tambahkan jurnal penelitian, perbaikan hipotesis	
5	Senin, 01 Februari 2021	Konsul Perbaikan BAB II dan BAB III	Perbaikan BAB II kerangka teori (cari teori asli menurut ahli), perbaikan BAB III, perbaikan definisi operasional dan sampel	
6	Jumat, 05 Februari 2021	Konsul BAB I- III, konsul kuesioner, daftar pustaka	Tambahkan teori pada BAB II/tinjauan pustaka, bawa kuesioner asli, perbaikan penulisan daftar pustaka	
7	Rabu, 10 Februari 2021	Konsul kuesioner asli dan daftar Pustaka	Acc proposal	
8	Senin, 25 Februari 2021	Konsul Perbaikan Sesudah Seminar Proposal	Lanjutkan BAB IV	
9	Senin, 28 Juni 2021	Konsul BAB IV	Konsul hasil dan pembahasan	
10	Selasa, 29 Juni 2021	Konsul BAB IV	Perbaikan hasil dan pembahasan serta master tabel	
11	Kamis, 01 Juli 2021	Konsul BAB IV	Perbaikan kesimpulan dan saran, perbaikan daftar pustaka dan abstrak.	
12	Senin, 05 Juli 2021	Konsul Perbaikan BAB IV dan BAB V	Acc Skripsi	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Pembimbing II : Rini Patroni, SST, M. Kes
Nama Mahasiswa : Siti Rukma Afia Rahmah
NIM : P05170017080
Judul Proposal Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan, Kota Bengkulu

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Jumat, 09 September 2020	Pengajuan judul skripsi	Acc judul skripsi, mencari data, lanjut BAB I	
2.	Kamis, 11 Februari 2021	Konsul BAB I	Perbaikan data aktivitas fisik	
3.	Senin , 15 Februari 2021	Konsul perbaikan BAB I	Perbaikan BAB I , latar belakang dan tujuan khusus	
4.	Selasa, 16 Februari 2021	Konsul BAB II	Perbaikan penulisan tinjauan pustaka	
5.	Selasa, 16 Februari 2021	Konsul BAB III	Perbaikan BAB III, perbaikan instrumen penelitian	
6.	Rabu, 17 Februari 2021	Konsul perbaikan BAB I-III, konsul kuesioner dan instrumen	Acc Proposal Penelitian	
7.	Senin, 25 Februari 2021	Konsul perbaikan sesudah seminar proposal	Lanjutkan BAB IV	
8.	Senin, 05 Juli 2021	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan pembahasan (responden ganti sesuai objek)	
9	Selasa, 06 Juli 2021	Konsul BAB IV dan BAB V	Hasil analisis masukkan dalam pembahasan	
10	Kamis, 08 Juli 2021	Konsul perbaikan BAB IV dan V	Acc Skripsi	

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com

30 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/2016/2/2021
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di_
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama	: Siti Rukma Afia Rahmah
NIM	: P05170017080
Program Studi	: Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
No Handphone	: 083803761297
Tempat Penelitian	: Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: April-Juli 2021
Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns.Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:

PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801

BENGKULU

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/ 280 /B.Kesbangpol/2021

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.0104/2016/2/2021 tanggal 30 Mei 2021 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	SITI RUKMA AFIA RAHMAH
NIM	:	P05170017080
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi	:	Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	4 Juni s.d 31 Juli 2021
Penanggung Jawab	:	Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1. Tidak diberikan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Melakukan Kegiatan Penelitian dengan Mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19.
3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 4 Juni 2021

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik
Kota Bengkulu
Sekretaris

PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

BUDI ANTONI, SE, M.Si
Pembina Tk.I
NIP. 197912192006041014

http://36.91.22.100/kemahasiswaan/administrator/karya...

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com

18 Juni 2021

Nomor : DM. 01.04/.7397.../2/2021
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di_
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama	: Siti Rukma Afia Rahmah
NIM	: P05170017080
Program Studi	: Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
No Handphone	: 083803761297
Tempat Penelitian	: Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: April-Juli 2021
Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns.Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:
-

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 070 / 723 / D.Kes / 2021

Tentang

IZIN PENELITIAN

Dasar Surat	:	1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/2017/2/2021 Tanggal 30 Mei 2021
		2. Kepala Badan Kesatuang Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 070/280/B.Kesbangpol/2021 Tanggal 4 Juni 2021, Perihal : Izin Penelitian dalam bentuk skripsi atas nama :
Nama	:	Siti Rukma Afia Rahmah
Npm / Nim	:	P05170017080
Program Studi	:	Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 diwilayah Padang Harapan Kota Bengkulu Kota Bengkulu
Daerah Penelitian	:	Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	04 Juni 2021 s/d. 31 Juli 2021

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U
PADA TANGGAL : 4 JUNI 2021
An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA BENGKULU
Sekretaris

PEMERINTAH DINAS KESEHATAN

ALZAN SUMARDI, S.Sos
Pembina / Nip. 196711091987031003

Tembusan :
1. Lurah Kel.Padang Harapan Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faxmile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com

18 Juni 2021

Nomor : : DM. 01.04/2399/2/2021
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
di_
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan Izin pengambilan data kepada:

Nama	: Siti Rukma Afia Rahmah
NIM	: P05170017080
Program Studi	: Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
No Handphone	: 083803761297
Tempat Penelitian	: Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: April-Juli 2021
Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns. Agung Rigadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:
-

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
KECAMATAN GADING CEMPAKA
KELURAHAN PADANG HARAPAN
Jalan Serayu No.20 Telp. (0736) 342926 Kota Bengkulu 38225

REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR : 070/ 40 /02.01/2021

Dasar : 1. Surat dari Direktur Poltekes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM. 01.04/2399/2/2021 tanggal 18 Juni 2021 Perihal Izin Penelitian
2. Surat dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor : 070/723/D.Kes/2021 tanggal 4 Juni 2021 tentang Izin Penelitian
3. Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 070/280/B.Kesbangpol/2021 tanggal 4 Juni 2021 tentang Rekomendasi Penelitian

Nama	:	Siti Rukma Afia Rahmah
NPM	:	PO 5170017080
Program Studi	:	Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19 di wilayah Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Daerah Penelitian	:	Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	4 Juni – 31 Juli 2021

Pada prinsipnya Kelurahan Padang Harapan tidak berkeberatan diadakan penelitian yang dimaksud dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian.
2. Harus mentaati semua ketentuan yang berlaku.
3. Apabila masa penelitian sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka diharuskan mengajukan surat perpanjangan rekomendasi penelitian.
4. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melaporkan hasil kepada Kepala Kelurahan Padang Harapan.

Demikian disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 24 Juni 2021
KEPALA KELURAHAN PADANG HARAPAN

KECAMATAN GADING CEMPAKA KELURAHAN PADANG HARAPAN

ALDIN, SH
NIP 19741221 200604 1 006

http://36.91.23.100/kemahasiswaan/administrator/karya...

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38229
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com

18 Juni 2021

Nomor : DM. 01.04/2398/2/2021
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu
di_
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama	: Siti Rukma Afia Rahmah
NIM	: P05170017080
Program Studi	: Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
No Handphone	: 083803761297
Tempat Penelitian	: Kelurahan Padang Harapan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: April-Juli 2021
Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP. 196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:
-

DOKUMENTASI

Pengukuran tinggi badan

Penimbangan berat badan

Pengisian kuesioner

Pengukuran tinggi badan

Penimbangan berat badan

Pengisian kuesioner

Pengukuran tinggi badan	*Penimbangan berat badan*
Pengisian kuesioner	*Pengukuran tinggi badan*