

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN KELAS
REGULER ANGKATAN 2010 DAN 2011 UNIVERSITAS
SRIWIJAYA PALEMBANG**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**



Oleh:

Bella Agiussela Hazrul

04101001073

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2014

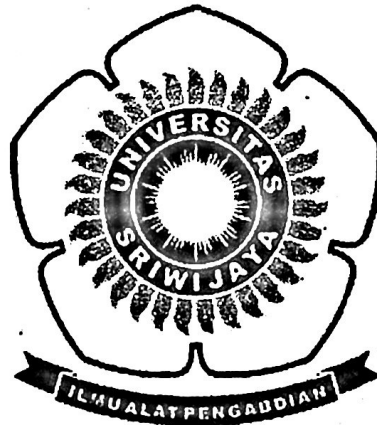
S
66.3907
Bel

K: 26008/26569

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN KELAS
REGULER ANGGARAN 2010 DAN 2011 UNIVERSITAS
SRIWIJAYA PALEMBANG**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**



Oleh:

Bella Agiussela Hazrul

04101001073

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN KELAS
REGULER ANGGARAN 2010 DAN 2011 UNIVERSITAS
SRIWIJAYA PALEMBANG**

Oleh:
Bella Agiussela Hazrul
04101001073

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Palembang, Februari 2014
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

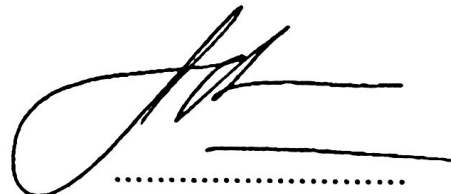
Pembimbing I
Merangkap penguji I

dr. Syarif Husin, MS
NIP. 1961 1209 199203 1 003



Pembimbing II
Merangkap penguji II

dr. Liniyanti D Oswari, MNS, MSc
NIP. 1956 0122 198503 2 004



Penguji III

Drs. Djoko Marwoto, MSc
NIP. 1957 0324 198403 1 001



Mengetahui,
Pembantu Dekan I



dr. Mutiara Budi Azhar, SU, MMedSc
NIP. 19520107 198303 1 001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan/atau doktor), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Februari 2014

Yang membuat pernyataan,



(Bella Agussela Hazrul.....)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Agiussela Hazrul
NIM : 04101001073
Program Studi : Pendidikan Dokter Umum
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA KEDOKTERAN KELAS REGULER ANGGARAN
2010 DAN 2011 UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal :

Yang Menyatakan



(Bella Agiussela)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN KELAS REGULER ANGKATAN 2010 DAN 2011 UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

(*Bella Agiussela Hazrul*, Februari 2014, 80 halaman)
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar belakang: Prevalensi obesitas meningkat pesat di seluruh dunia beberapa tahun terakhir. Obesitas merupakan salah satu bagian dari sindrom metabolik yang terjadi akibat akumulasi lemak yang berlebihan. Akumulasi lemak yang berlebih tersebut disebabkan tidak adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.

Metode: Penelitian ini dilakukan *secara cross sectional* dengan subjek seluruh mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang. Tinggi dan berat badan mahasiswa kedokteran diukur menggunakan *stature meter* dan timbangan injak merek *Krisbow*. Lingkar perut dan rasio lingkar perut-lingkar pinggul diukur dengan menggunakan pita ukur merek *Butterfly*. Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan wawancara.

Hasil: Prevalensi obesitas dari 251 sampel adalah 33 (13,1%). Seratus empat belas sampel (45,4%) memiliki aktivitas fisik ringan, 123 (49,0%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 14 (5,6%) memiliki aktivitas fisik berat. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas ($p=0,000$, $OR=3,116$).

Kesimpulan: Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas.

Kata kunci: *obesitas, aktivitas fisik, lingkar perut*

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY ON REGULAR CLASS MEDICAL STUDENTS OF 2010 AND 2011 AT SRIWIJAYA UNIVERSITY PALEMBANG

(*Bella Agiussela Hazrul*, February 2014, 80 page)
Medical Faculty of Sriwijaya University

Background: The prevalence of obesity has increased rapidly worldwide in recent years. Obesity is one of the component of metabolic syndrome by excessive fat accumulation in the body. Excessive fat accumulation is caused by imbalance between energy intake and energy expenditure.

Objective: This study was to determine the relationship between physical activity and obesity on regular class medical students of 2010 and 2011 at Sriwijaya University Palembang.

Method: This study was a cross sectional study with regular class medical students of 2010 and 2011 at Sriwijaya University Palembang as subjects. The medical students' height and weight were measured using stature meter and Krisbow weighing-machine. Waist circumference and waist-hip ratio were measured using Butterfly measuring tape. The data of physical activities were collected through interview.

Result: The obesity prevalence in 251 samples was 33 (13,1%). One hundred and fourteen samples (45,4%) had mild physical activity, 123 (49,0%) had moderate physical activity, and 14 (5,6%) had heavy physical activity. There was a significant association between physical activity and obesity ($p=0,000$, $OR=3,116$)

Conclusion: Physical activity is one of the risk factor for obesity.

Keywords: *obesity, physical activity, waist circumference*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul '*Hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang*' dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

dr. Syarif Husin, MS, selaku pembimbing 1. Terima kasih untuk saran dan masukan terus menerus, untuk kebijakan, terlebih kesediaan menerima saya sebagai anak bimbingan. Terima kasih untuk semua waktu yang dokter berikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

dr. Liniyanti D Oswari, MNS, MSc, selaku pembimbing 2. Terima kasih untuk koreksi penulisannya, kemurahan dan kebaikan hatinya meluangkan waktu untuk membimbing saya yang banyak kekurangan ini.

Drs. Djoko Marwoto, MSc, selaku penguji saat seminar proposal maupun ujian skripsi. Terima kasih untuk kelapangan waktu dan koreksi dalam pembuatan tugas akhir ini.

Agus Hazrul dan Yusro Hakimah, orang tua yang selalu menyokong baik dari segi moril maupun materil, yang menopang saya selama perkuliahan dan pembuatan skripsi ini. Juga kepada Ribhan Mandala dan Amel Thalia Syahira untuk semangat dan dorongannya.

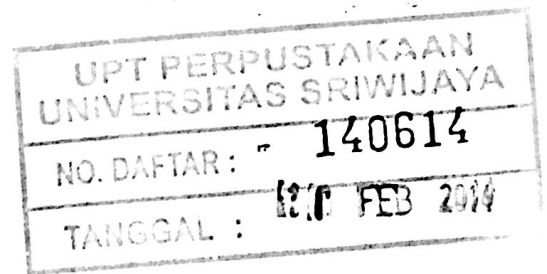
Anggoro, M. Nur Shaffrial. Leonardus, Wulan, Fadel, Fakrocev, Indra Kusuma, dan teman-teman lain yang sudah membantu dalam pengambilan data di kampus fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. Juga semua anak kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 yang sudah bersedia berpartisipasi dalam pembuatan skripsi ini.

Orang-orang di sekitar yang sungguh luar biasa, Byanka Fitria, Rizki Nawawi, dan Irene yang selalu ada untuk menyemangati, dan memberi saran agar skripsi ini dapat terselesaikan. Diah, Helda, Riska, Gebryza, dan Suci, teman seayah bimbingan, yang telah melewati semua ini bersama-sama. Imanda, Sundari, dan Aulia yang dengan kemurahan hatinya memberi saran dan memikirkan skripsi ini bersama, serta teman-teman yang lain yang tak bisa disebutkan namanya satu per satu. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih untuk setiap hal yang tak bisa saya hitung, semoga Allah SWT yang akan membalas semua kebaikan kalian.

Palembang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Hipotesis.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Tingkat Aktivitas Fisik.....	6
2.1.3 Metabolisme Energi.....	9
2.2 Obesitas.....	10
2.2.1 Definisi Obesitas.....	10
2.2.2 Faktor Penyebab.....	10
2.2.3 Index Massa Tubuh.....	11
2.2.4 Lingkar Perut dan Lingkar Pinggul.....	13
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Obesitas.....	14
2.4 Kerangka Teori.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian.....	16
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	16
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.3.1	Populasi.....	16
3.3.2	Sampel dan Besar Sampel.....	16
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	16
3.4	Variabel Penelitian.....	17
3.5	Definisi Operasional.....	17
3.6	Cara Kerja.....	20
3.7	Parameter Keberhasilan.....	20
3.8	Rencana Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	20
3.9	Alur Penelitian.....	22
3.10	<i>Dummy Table</i>	23
3.11	Jadwal Kegiatan.....	24
3.12	Biaya Yang Dikeluarkan.....	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.2	Pembahasan.....	41
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	44

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan Penelitian.....	45
5.2	Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	----

LAMPIRAN	50
-----------------------	----

BIODATA	80
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) setiap kegiatan.....	7
Tabel 2. Kategori <i>Physical Activity Level</i>	8
Tabel 3. Klasifikasi Index Massa Tubuh menurut WHO dan Asia Pasifik.....	12
Tabel 4. Klasifikasi Index Massa Tubuh menurut Depkes RI.....	12
Tabel 5. Rekomendasi Lingkar Perut.....	13
Tabel 6. Rasio Lingkar Perut-Pinggul.....	13
Tabel 7. Distribusi Jenis Kelamin Angkatan 2010 dan 2011.....	26
Tabel 8. Distribusi Jenis Kelamin Angkatan 2010.....	26
Tabel 9. Distribusi Jenis Kelamin Angkatan 2011.....	26
Tabel 10. Distribusi Usia Angkatan 2010 dan 2011.....	27
Tabel 11. Distribusi Usia Angkatan 2011.....	28
Tabel 12. Distribusi Usia Angkatan 2011.....	28
Tabel 13. Distribusi Riwayat Keluarga Angkatan 2010 dan 2011.....	29
Tabel 14. Distribusi Riwayat Keluarga Angkatan 2010.....	29
Tabel 15. Distribusi Riwayat Keluarga Angkatan 2011.....	29
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Index Massa Tubuh Angkatan 2010 dan 2011.....	30
Tabel 17. Distribusi Index Massa Tubuh Angkatan 2010.....	31
Tabel 18. Distribusi Index Massa Tubuh Angkatan 2011.....	31
Tabel 19. Distribusi Antara Usia Dengan Index Massa Tubuh Angkatan 2010 dan 2011.....	32
Tabel 20. Distribusi Antara Jenis Kelamin Dengan Index Massa Tubuh Angkatan 2010 dan 2011.....	33
Tabel 21. Distribusi Antara Riwayat Keluarga Dengan Index Massa Tubuh Angkatan 2010 dan 2011.....	33
Tabel 22. Distribusi Responden Berdasarkan Rasio Lingkar Perut-Lingkar Pinggul Angkatan 2010 dan 2011.....	34

Tabel 23. Distribusi Responden Berdasarkan Rasio Lingkar Perut-Lingkar Pinggul Angkatan 2010.....	35
Tabel 24. Distribusi Responden Berdasarkan Rasio Lingkar Perut-Lingkar Pinggul Angkatan 2011.....	35
Tabel 25. Distribusi Antara Usia Dengan Rasio Lingkar Perut-Lingkar Pinggul.....	36
Tabel 26. Distribusi Antara Jenis Kelamin Dengan Rasio Lingkar Perut-Lingkar Pinggul.....	36
Tabel 27. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Angkatan 2010 dan 2011.....	37
Tabel 28. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Angkatan 2010.....	38
Tabel 29. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Angkatan 2011.....	38
Tabel 30. Aktivitas Fisik dan Status Gizi Angkatan 2010 dan 2011.....	39
Tabel 31. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi Angkatan 2010 dan 2011.....	40
Tabel 32. Hubungan Riwayat Keluarga Kegemukan-Obesitas dan Kejadian Obesitas Angkatan 2010 dan 2011.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	50
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian.....	51
Lampiran 3. Lembar Hasil Olahan SPSS.....	59
Lampiran 4. Hasil Data Angkatan 2010 dan 2011.....	72

DAFTAR SINGKATAN

AHA	<i>American Heart Association</i>
Asetil-KoA	Asetil Koenzim-A
ATP	Adenosine Triphosphate
BB	Berat Badan
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FADH	Flavin Adenine Dinucleotide +Hydrogen
FAO	<i>Food and Agriculture Organization</i>
FINRISK	<i>Financial Valuation and Risk Management</i>
IDF	<i>International Diabetes Federation</i>
IMT	Index Massa Tubuh
NADH	Nicotinamide Adenine Dinucleotide +Hydrogen
NHLBI	<i>National Heart, Lung, and Blood Institute</i>
PAL	<i>Physical Activity Level</i>
PAR	<i>Physical Activity Ratio</i>
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
SIAS	Spina Iliaka Anterior Superior
SPSS	<i>Statistical Program for Social Science</i>
TB	Tinggi Badan
UNU	<i>United Nations University</i>
VLDL	<i>Very Low Density Lipoprotein</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sugondo, 2009). Menurut Depkes RI (2003), obesitas adalah Index Massa Tubuh (IMT) lebih dari 27, dengan membagi berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter kuadrat.

Berdasarkan data WHO (2008), ada 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang mengalami berat badan berlebih (*overweight*), sekitar 200 juta laki-laki dan 300 juta perempuan diantaranya mengalami obesitas. Di Amerika Serikat, berdasarkan data penelitian *Prevalence of Obesity in the United States, 2009–2010*, lebih dari 35% penduduknya mengalami obesitas. Pada usia 2-19 tahun, terdapat lebih dari 5 juta perempuan dan 7 juta laki-laki, sedangkan pada usia di atas 20 tahun, terdapat 41 juta perempuan dan 37 juta laki-laki (Ogden dkk, 2012).

Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS), terjadi peningkatan prevalensi nasional gizi lebih dan obesitas dari 10,3% pada penduduk usia ≥ 15 tahun pada tahun 2007 menjadi 21,7% pada penduduk usia ≥ 18 tahun pada tahun 2010. Di Sumatera Selatan (2010), prevalensi gizi lebih dan obesitas mencapai 9,2% dan 10,0% (RIKESDAS, 2007 & 2010).

Obesitas memiliki banyak dampak bagi kesehatan. Penelitian Mokdad dkk (2003) di Amerika menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas berhubungan secara signifikan dengan diabetes, tekanan darah, kolesterol, arthritis, asma, dan status kesehatan yang buruk. Studi kohort pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa orang yang berat badannya

meningkat lebih dari 25 kg dalam 15 tahun mengalami peningkatan faktor risiko penyakit jantung koroner dan tingginya angka kejadian sindrom metabolik dan komponennya (Truesdale, 2006).

Obesitas terjadi karena berbagai faktor penyebab yang kompleks antara lain genetik, asupan makanan, sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, lingkungan, gaya hidup, dan aktivitas fisik.

Beberapa studi prospektif menunjukkan aktivitas fisik ringan merupakan salah satu faktor risiko utama terjadi obesitas. Pada orang dengan aktivitas fisik ringan, terjadi pengeluaran energi yang lebih sedikit dibandingkan asupan sehingga asupan yang seharusnya dimetabolisme menjadi energi akhirnya lebih banyak diubah menjadi lemak melalui proses lipogenesis dan disimpan di jaringan adiposa, sedangkan pada orang dengan aktivitas cukup yang memiliki jumlah asupan yang sama, tubuh akan memetabolisme asupan tersebut menjadi energi untuk aktivitas harian (Marks dkk, 2000).

Berdasarkan data WHO (2008), sekitar 31% orang dewasa usia 15 tahun ke atas di seluruh dunia kurang aktif (28% laki-laki dan 34% perempuan). Diperkirakan, 3,2 juta kematian pertahun disebabkan oleh kurang aktivitas. Pada tahun 2008, prevalensi kurang aktivitas fisik paling tinggi berada di Amerika dan wilayah Mediterania Timur. Pada kedua wilayah tersebut, sekitar 50% perempuan kurang aktif, sedangkan pada laki-laki 40% di Amerika dan 36% di wilayah Mediterania Timur. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2007 prevalensi nasional kurang aktivitas fisik pada penduduk usia > 10 tahun mencapai 48,2%.

Penelitian Sudikno dkk (2010) menunjukkan bahwa persentase obesitas pada orang dengan kurang aktivitas fisik 13,36 persen lebih tinggi dibandingkan orang dengan aktivitas fisik cukup. Orang dengan kurang aktivitas fisik memiliki risiko kejadian obesitas sebesar 1,232 kali dibandingkan orang dengan aktivitas fisik cukup (Sudikno dkk, 2010), sedangkan menurut Sawello dan Malonda (2012), orang dengan aktivitas fisik ringan 6,591 kali lebih berisiko menjadi obesitas dibandingkan orang dengan

aktivitas fisik sedang. Menurut penelitian Sientia (2012) orang yang melakukan latihan senam aerobik secara teratur selama 12 minggu didapatkan penurunan persentase lemak tubuh secara bermakna.

Kebutuhan energi pada anak relatif lebih besar dibandingkan orang dewasa untuk menyokong proses tumbuh kembang, sehingga obesitas pada anak biasanya disebabkan asupan berlebihan, sedangkan obesitas pada orang dewasa biasanya disebabkan kurang aktivitas (Depkes RI, 2002). Mahasiswa kedokteran memiliki sistem perkuliahan yang berbeda dengan mahasiswa fakultas lain. Sistem yang digunakan adalah sistem blok, bukan sistem *Satuan Kredit Semester (SKS)* seperti mahasiswa fakultas lain, sehingga jadwal perkuliahan mahasiswa kedokteran lebih padat. Hal ini diduga menyebabkan perubahan pola aktivitas pada mahasiswa kedokteran sehingga rentan terjadi obesitas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Diidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.
- 1.3.2.2 Diidentifikasi obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.
- 1.3.2.3 Dianalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.
- 1.3.2.4 Dianalisis hubungan antara genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.

1.4 Hipotesis

- H_0 : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.
- H_1 : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran kelas reguler angkatan 2010 dan 2011 Universitas Sriwijaya Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Aspek Teoritis/Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan menjadi bahan acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti mengenai hal yang sama atau menjadi bahan tambahan bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

1.5.2 Aspek Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas.

1.5.3 Aspek Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan baru dan memperluas pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, Indonesia.
- Amaliah. 2005. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh remaja: studi kasus di SMA Budi Mulia dan SMA Rimba Madya Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2004*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Azhari, Ishak S, Wilujeng LK. 2009. *Hubungan aktivitas fisik, kebugaran fisik dan imej tubuh dengan kejadian obesitas pada siswa SMA di kota Banda Aceh Provinsi Nanggroe Aceh darussalam*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan 12 (3) Jul 2009 : 319-329
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*, (<http://www.depkes.go.id/downloads/Panduan%20Kesehatan%20Olahraga.pdf>. Diakses 15 September 2013)
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis*. Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta, Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar (RISKEDES 2007)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (RISKEDES 2010)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirement*. FAO/WHO/UNU, Rome, (<ftp://193.43.36.93/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>. Diakses 3 September 2013)
- Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment 2nd ed*. Oxford University Press, Oxford, New York.
- Guyton AC, Hall JE. 2008. *Textbook of Medical Physiology*. Edisi 11. Terjemahan oleh: Irawati, dkk. EGC, Jakarta, Indonesia.

- Hadi H. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Pada Fakultas Kedokteran UGM. Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
- Hidayati SN, Irawan R, Hidayat B. 2009. *Obesitas Pada Anak*. Divisi Nutrisi dan Penyakit Metabolik, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Unair, Surabaya.
- Huriyati E, Hadi H, Julia M. 2004. *Aktivitas fisik pada remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta hubungannya dengan kejadian obesitas*. The Indonesian Journal of Clinical Nutrition. 1(2):59-65.
- Intan NR. 2008. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas berdasarkan persen lemak tubuh pada remaja di Smit Nurul Fikri Depok Tahun 2008*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Irawan MA, 2007. *Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab. 01 (7), (www.pssplab.com/journal/07.pdf, Diakses 3 September 2013)
- Jakicic JM, Otto AD. 2005. *Physical Activity Coinsiderations For The Treatment And Prevention OF Obesity*. Am J Clin Nutr 2005;82 (suppl):226S-9S.
- Krummel DA, Kris-Etherton PM. 1996. *Nutrition in Women's Health*. Aspen Publishers, USA.
- Lahti-Koski M, Pietinen P, Heliovaara M, Vartiainen E. 2002. *Association of body mass index and obesity with physical activity, food choices, alcohol intake, and smoking in the 1982-1997 FINRISK studies*. Am j Clin Nutr; 75:809-17.
- Mark DB, Mark AD, Smith CM. 2000. *Biokimia Kedokteran Dasar: Sebuah Pendekatan Klinis*. Terjemahan oleh: Brahm, dkk. EGC, Jakarta, Indonesia.
- Moehyi S. 1992. *Pengaturan Makanan dan Dit untuk Penyembuhan Penyakit*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, Indonesia.
- Mokdad AH, Ford ES, Bowman BA, dkk. 2003. *Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors, 2001*. JAMA. 289 (1): 76-9.

- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. 2012. *Prevalence of obesity in the United States, 2009–2010*. NCHS data brief, no 82. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Purwati S. 2001. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Penebar Swadaya, Jakarta, Indonesia.
- Rembulan F. 2007. *Obesitas dan Golongan Darah, Asupan Energi, Karbohidrat, serta Lemak di Kota Pekanbaru Provinsi Riau Tahun 2007*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Saraswati I, Dieny FF. 2012. *Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Gizi pada Wanita Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan Antara Desa dan Kota*. *Journal of Nutrition College*, 01(1): 280-291.
- Sari DN. 2005. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Menurut Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Cakra Buana dan SMK Prisma Depok Jawa Barat*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sawello MA, Malonda NS. 2012. *Analisis aktivitas ringan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama negeri 1 Manado*, (<http://jkesmasfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2013/02/71.pdf>. Diakses 3 Juni 2013)
- Sidik SM, Lekhraj R. 2009. *The prevalence and factors associated with obesity among adult women in Selangor Malaysia*, (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2674032/pdf/1447-056X-8-2.pdf>. Diakses 26 Januari 2014)
- Sientia F. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aeronik Terhadap Perubahan Berat Badan Peserta Pada Klub Kebugaran*. Skripsi, Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sudikno, Herdayati M, Besral. 2010. *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada orang dewasa di Indonesia (analisis data RISKESDAS 2007)*. *Persatuan Ahli Gizi Indonesia*, 33(1): 37-49.

- Sugondo S, dkk. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: Obesitas*. Interna Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam, Jakarta, Indonesia.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara, Bogor, Indonesia.
- Syarif DR. 2003. *Childhood Obesity: Evaluation and Management, Dalam Naskah Lengkap National Obesity Symposium II*. Editor: Adi S, dkk. Surabaya, 123 – 139.
- The Endocrine Society. 2008. *Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Type 2 Diabetes in Patients at Metabolik Risk : An Endocrine Society Clinical Practice Guideline*. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 93(10): 3671-3689.
- Truesdale KP, Stevens J, Lewis CE, dkk. 2006. *Changes in risk factor for cardiovascular disease by baseline weight status in young adults who maintain or gain weight over 15 years: CARDIA study*. Int J Obesity; 30:1397-1407.
- Widyakarya Pangan dan Gizi IX. 2008. *Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi Untuk Mencapai Millenium Development Goal's*, Jakarta.
- World Health Organization. 2008. *Obesity and overweight*, (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311>. Diakses 26 Agustus 2013).
- World Health Organization. 2008. *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*, (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity.. Diakses 8 September 2013)
- World Health Organization. 2008. *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation*, Geneva, (http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501491_eng.pdf. Diakses 26 September 2013)