



# Prosiding

## Kongres Nasional Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat ke- 13 (KONAS IAKMI XIII)

"Masyarakat Hidup Sehat dan  
Bahagia dalam Mencapai Sasaran  
Pembangunan Berkelanjutan  
(SDGs 2030)"

Edisi Kedua

Makassar, 3-5 November 2016



Prosiding

Kongres Nasional Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat ke- 13 (KONAS IAKMI XIII)  
"Masyarakat Hidup Sehat dan Bahagia dalam Mencapai Sasaran Pembangunan Berkelanjutan (SDGs 2030)"  
Edisi Kedua

Makassar, 3-5 November 2016



**Prosiding KONAS IAKMI XIII**  
**Kongres Nasional Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat ke- 13 Edisi Kedua**

**Penyusun :**

Media Kesehatan Masyarakat Indonesia (MKMI)  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

**ISBN :** 978-602-60338-0-2

**Editor :**

Veni Hadju  
Ida Leida M. Thaha  
Indra Dwinata  
Andi Selvi Yusnitasari  
Uswatun Hasanah  
Herlindayanti

**Desain Sampul:**

Erwin Aziza Jayadipraja

**Penata Isi:**

Andreas Levi Aladin  
Ardhya Pratama  
Army Trihandi Putra  
Ahmad Syahrul Fakhri  
Muhamad Ade Nurdiansyah

**Sumber Foto Sampul:**

<http://www.tripjalanjalan.com/wp-content/uploads/2016/07/gaya-hidup-sehat.jpg>

**Penerbit:**

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

**Redaksi:**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 10 Tamalanrea 90245  
Telp. 08114440454, Fax (0411) 586013  
E-mail : [jurnal.mkmi@gmail.com](mailto:jurnal.mkmi@gmail.com)  
OJS : <http://journal.unhas.ac.id/index.php/JMKMI>

Cetakan pertama, Oktober 2016, Hak Cipta pada © IAKMI  
Perpustakaan Nasional RI

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Kata Pengantar</b> .....	v
<b>Daftar Isi</b> .....	vii
Penggunaan Bahan Berbahaya Boraks, Formalin, dan Air Abu Pada Kuliner Mie Aceh dan Dampaknya bagi Kesehatan Masyarakat di Kota Blang Pidie Provinsi Aceh <i>Yulizar, Ietje Wientarsih, Achmad Arif Amin</i> .....	1
Perilaku Perawatan Kebersihan Organ Reproduksi dalam Pencegahan Kanker Serviks <i>Makhrajani Madjid, Siti Rahmawati A,S</i> .....	7
Perbedaan Kepuasan Pasien Asuransi Kesehatan Swasta dan Pasien Non Asuransi di Poliklinik Penyakit Dalam di Rumah Sakit Swasta, Bandung <i>Suhat, Nova Hariaty Saragih</i> .....	13
The Relationship Games Educational Tool with Motor Development, Social, and Language of Children Ages 3–4 Years <i>Santy Siregar, Herbert Wau, Sri Hartini</i> .....	19
Implementasi <i>Interprofessional Collaboration Practice</i> (IPCP) pada Pasien Fournier Gangrene di Rumah Sakit Universitas Gadjah Mada Tahun 2016 <i>Alfajri NZ, Hapsara S, Wahyuni E, Aldini M</i> .....	25
Pencemaran Bakteriologis Air Sumur Gali di Pemukiman Pesisir Pantai Kelurahan Oesapa Kota Kupang <i>Olga Mariana Dukabain, Debora G Suluh, Ragu Theodolfi</i> .....	31
Mindset Kolektif Etnik Dayak Paramasan Terkait Perilaku Kesehatan dan Mencari Kesembuhan <i>Muhammad Anshari, Nurul Indah Qoriati, Asrinawaty</i> .....	37
Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Pengasuh Anak dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Anak Usia Sekolah di KBO Cilincing dan Koja Tahun 2014 <i>Sada Rasmada Gloriana Seran</i> .....	41
The Relationship between Maternal Characteristics with the Prevalensi of IUFD (Intra Uterine Fetal Death) at Harapan Bunda Hospital, Jakarta, Perioed of January 2008 – December 2013 <i>Dhisa Zainita Habsari, Adi Sukrisno, Lucy Widasari</i> .....	47
Analisis Biogas dari Kotoran Sapi dan Limbah Cair Tahu <i>Zainul Ikhwan</i> .....	53
Pengaruh Pengetahuan terhadap Keputusan Ibu dalam Memilih Alat Kontrasepsi di Puskesmas Kassi – Kassi Makassar <i>Arisna Kadir</i> .....	59

Distribusi Diazepam untuk Kebutuhan Medis dan Potensi Kebocoran Distribusi <i>Nunung Priyatni, Mubasyysr Hasanbasri, Mustofa, Sri Suryawati</i> .....	65
Program Prolanis dalam Penerapan Kebijakan Kapitasi Berbasis Pemenuhan Komitmen Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kota Bengkulu <i>Henni Febriawati, Betri Anita, Bintang Agustina Pratiwi, Riska Yanuarti</i> .....	71
Perilaku Keluarga Perdesaan dalam Pemilihan Persalinan di Rumah (Studi Kasus di Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara) <i>Ida Yustina, Fadilah Aini</i> .....	77
Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Puskesmas Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED) di Kelurahan Lebong Gajah Wilayah Kerja Puskesmas Sematang Borang Tahun 2016 <i>Saur Melisa Hutasoit, Dewi Sayati</i> .....	81
Partisipasi Kerja pada Lansia (Lanjut Usia) di Kecamatan Medan Johor Kota Medan <i>Asfriyati, Indra Chahaya S.</i> .....	87
Model Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peran Serta Anak Sekolah Dasar (SD) dalam Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dan Modifikasi Ovitrap untuk Peningkatan Angka Bebas Jentik (ABJ) di Rumah dan Sekolah Dasar di Kota Medan <i>Indra Chahaya S, Heldy BZ, Devi Nuraini Santi</i> .....	93
Perbedaan Kadar GDP dan Profil Lipid Pria Dewasa Perokok dan Bukan Perokok di Kabupaten Minahasa <i>Jonesius Eden Manoppor, Stevanus Semuel Pesik</i> .....	99
Pendamping Layanan Kesehatan pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Kota Parepare <i>Rahmi Amir, Vernita</i> .....	105
Determinan Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Pekerja Industri Pengelasan di Kelurahan Bojong Kulur Kabupaten Bogor <i>Luqman Effendi, Tania Intan Sari</i> .....	111
Persiapan Persalinan di Indonesia dan Determinannya <i>Izza Suraya</i> .....	117
Gambaran Faktor Kejadian Infeksi Tuberkulosis Laten di Rumah Tahanan Kelas I Bandung <i>Fatimah, Al Asyary Upe, Hanifah Nurhasanah, Irfan Iriawan Saputra</i> .....	123
Analisis Ketahanan Hidup 3 Tahun Penderita Kanker Payudara di Kota Padang <i>Rima Semiarty, Rosfita Rasyid, Daan Khambri</i> .....	133
Analisis Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2015 <i>Rusman Efendi, Mustakim</i> .....	139
Pengaruh Pemberian Zat Besi (Fe) sebagai Upaya Penurunan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil <i>Teungkuh Nih Farisni</i> .....	143
Model Perilaku Berisiko Penularan HIV-AIDS Pada Remaja di Provinsi Gorontalo <i>Irwan</i> .....	149

# ANALISIS HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PRODI KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2015

Rusman Efendi<sup>1\*</sup>, Mustakim<sup>2</sup>

1. Prodi kesehatan masyarakat, Universitas muhammadiyah jakarta, email : rusman.efendi@yahoo.co.id

2. Prodi kesehatan masyarakat, Universitas muhammadiyah jakarta, email : mustakim.sp76@gmail.com

## ABSTRAK

Kebugaran sangatlah penting bagi kesehatan remaja, salah satunya kesehatan jantung. Apabila seorang remaja menjaga kebugarannya maka sistem kardiovaskular akan berfungsi maksimal dan tetap terpelihara. Kebugaran yang kurang akan mencerminkan kekurangan pula dalam kemampuan bekerja, baik lama maupun daya tahannya. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat 1 (satu) program studi FKK Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan kebugaran sebagai variabel dependen dan variabel independen yaitu status gizi dan aktivitas fisik. Penelitian dilakukan di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta pada bulan Oktober tahun 2015 sampai Februari tahun 2016. Sampel sebanyak 57 orang. Data diambil dengan menggunakan kuesioner (*backe questionnaire*) untuk aktivitas fisik dan microtoise serta timbangan injak untuk status gizi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan kai kuadrat. Hasil penelitian dengan uji *chi* kuadrat menunjukkan bahwa data yang ada tidak dapat menampilkan hubungan bermakna antara status IMT dengan status kebugaran dengan nilai  $p=0,726$ . hasil uji *chi* kuadrat antara indeks aktivitas waktu luang dengan status kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran menunjukkan bahwa data yang ada tidak dapat menampilkan hubungan yang signifikan dengan nilai  $p=0,662$ . Hasil uji *chi* kuadrat antara indeks aktivitas olah raga dengan kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan nilai  $p=0,847$ . Status gizi dan aktivitas fisik tidak memiliki hubngan bermakna dengan kebugaran. Penelitian sejenis sangat diharapkan dapat dilakukan pada responden dengan jumlah yang lebih banyak sehingga dapat ditemui kebermaknaan.

**Kata kunci:** status gizi, aktivitas fisik, kebugaran

## 1. PENDAHULUAN

Kebugaran sangatlah penting bagi kesehatan remaja, salah satunya kesehatan jantung. Apabila seorang remaja menjaga kebugarannya maka sistem kardiovaskular akan berfungsi maksimal dan tetap terpelihara.<sup>1</sup> Kebugaran yang kurang akan mencerminkan kekarangan pula dalam kemampuan bekerja, baik lama maupun daya tahannya untuk bekerja ataupun prestasi kerjanya.<sup>2</sup>

Sebuah penelitian kebugaran yang dilakukan pada siswa kelas II SMK Pangadi Lahur Tarcitus dengan menggunakan *Harvard Step Test* menunjukkan bahwa status kebugaran sebanyak 78,1% berada pada kriteria kurang, 15,6% berada pada kriteria sedang, dan 6,3% berada pada kriteria baik.<sup>3</sup> Selain itu, penelitian yang dilakukan pada remaja putri usia 18-19 tahun di FKMM UI menunjukkan bahwa berdasarkan norma tes kebugaran 86,7 % mahasiswa tergolong tidak bugar sedangkan berdasarkan nilai median denyut nadi setelah tes sebanyak 54,7% tergolong tidak bugar.<sup>4</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran pada mahasiswa prodi kesehatan masyarakat tingkat I (satu) Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2015.

## 2. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Hubungan yang dianalisis adalah status IMT dan persen lemak tubuh, aktivitas fisik olahraga dan waktu luang, dan jenis kelamin dengan status kebugaran menggunakan metode statistik parametrik.

Sampel yang digunakan sebanyak 57 orang mahasiswa tingkat I prodi kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*.

Pengolahan dan analisis data menggunakan program komputer. Persentase distribusi masing-masing kategori dicantumkan untuk memperoleh karakteristik sampel menurut masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu status IMT dan persen lemak tubuh, aktivitas fisik olahraga dan waktu luang dengan kebugaran. Analisis bivariat ini menggunakan uji *chi square* tanpa koreksi tidak memenuhi syarat dengan  $\alpha=0,05$ .

## 3. HASIL

Berikut adalah hasil analisis hubungan antara variabel status IMT dengan tingkat kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran.

Tabel 1. Analisis Hubungan Status Gizi IMT dengan Kebugaran

IMT	Status Kebugaran (Menurut Standar Nilai Hasil Tes Kebugaran)	
	Bugar n (%)	Tidak Bugar n (%)
Tidak Gizi Lebih	23 (54,8%)	19 (43,2%)
Gizi Lebih	9 (60%)	15 (40%)

p-value = 0,726  
 Odds Ratio = 0,807  
 Confidence Interval 95%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada individu dengan status IMT tidak gizi lebih, status kebugaran lebih didominasi oleh kondisi bugar sebanyak 54,8% (23 orang). Hasil uji *chi kuadrat* pada tabel 1 menunjukkan bahwa data yang ada tidak dapat menampilkan hubungan bermakna antara status IMT dengan status kebugaran dengan nilai  $p=0,726$ .

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada individu dengan status persen lemak tubuh tidak lebih, didominasi oleh kelompok bugar sebanyak 56,1% (23 orang), begitu juga pada kelompok persen lemak tubuh lebih, status kebugaran didominasi oleh individu yang bugar sebanyak 53,3 persen (8 orang).

Tabel 2. Analisis hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran

Persen Lemak Tubuh	Status Kebugaran (Menurut Standar Nilai Hasil Tes Kebugaran)	
	Bugar n (%)	Tidak Bugar n (%)
Tidak Lebih	23 (56,1%)	18 (43,9%)
Lebih	8 (53,3%)	7 (46,7%)

p-value 0,854  
 Odds Ratio = 1,118  
 CI 95% = 0,340-3,665

Pada Tabel 2 juga menunjukkan bahwa data yang ada dari hasil uji *chi kuadrat* ternyata tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status persen lemak tubuh dan status kebugaran dengan nilai  $p=0,854$ .

Tabel 3. Analisis hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran

		Status Kebugaran (Menurut Standar Nilai Hasil Tes Kebugaran)	
		Bugar n (%)	Tidak Bugar n (%)
Status Aktivitas Olah Raga	Aktif	12 (54,5%)	10 (43,5%)
	Tidak Aktif	20 (57,1%)	15 (42,9%)
Status Aktivitas waktu luang	Aktif	11 (52,4%)	10 (47,6%)
	Tidak Aktif	21 (58,3%)	15 (41,7%)

p nilai Aktivitas Olahraga dan waktu luang = 0,847 dan 0,662  
 OR Aktivitas Olahraga dan waktu luang = 0,50 dan 0,78  
 CI 95% Aktivitas Olahraga dan waktu luang =-0,90-2,63 dan  
 0,26-2,32

Tabel 3 menunjukkan bahwa individu dengan status indeks olah raga yang aktif memiliki status kebugaran yang lebih bugar sebanyak 54,5%. Sementara itu pada kelompok indeks olah raga yang tidak aktif dengan status tidak bugar sebanyak 42,9%. Pada individu dengan indeks aktivitas waktu luang yang aktif lebih didominasi oleh kelompok status bugar sebanyak 52,4% sedangkan pada individu yang aktivitas waktu luangnya tidak aktif dengan status tidak bugar sebanyak 41,7%.

Pada Tabel 3 hasil uji chi kuadrat antara indeks aktivitas waktu luang dengan status kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran menunjukkan bahwa data yang ada tidak dapat menampilkan hubungan yang signifikan dengan nilai  $p=0,662$ . Sedangkan hasil uji chi kuadrat antara indeks aktivitas olah raga dengan kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan nilai  $p=0,847$ .

#### 4. PEMBAHASAN

Hubungan antara status gizi berupa indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dengan status kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna. Hasil tersebut tidak sesuai dengan hipotesis awal mengenai hubungan status gizi dan kebugaran.

Kondisi ini berbanding terbalik dengan pernyataan yang terdapat di tinjauan pustaka yang menyatakan bahwa melalui status gizi yang baik, prestasi dan performa olahraga akan tercapai dengan optimal.<sup>2</sup>

Hubungan status gizi dalam hal ini persen lemak tubuh dengan kebugaran juga tidak memiliki hubungan yang bermakna. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan pada 75 mahasiswa program studi sarjana gizi tahun 2009 yang menunjukkan bahwa persen lemak tubuh tidak lebih 3,33 kali lebih besar kemungkinannya untuk menjadi bugar dibandingkan dengan yang berlemas lebih.<sup>4</sup> Hal ini juga dikuatkan dengan sebuah penelitian pada 80 remaja obesitas di Georgia, AS, yang memperoleh hasil bahwa kebugaran berbanding terbalik dengan persen lemak tubuh.<sup>5</sup>

Hubungan antara status aktivitas fisik olahraga dan waktu luang dengan status kebugaran berdasarkan standar nilai hasil tes kebugaran pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna diantara keduanya. Hasil tersebut tidak sesuai dengan hipotesis awal yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik olahraga dengan kebugaran.

Hasil tersebut tidak sesuai dengan penelitian di Georgia, AS, yang dilakukan pada 421 siswa/siwi SMA kulit hitam dan kulit putih dengan rata-rata usia 16 tahun dengan hasil bahwa kelompok yang melakukan latihan fisik dengan intensitas tinggi relatif akan lebih bugar.<sup>6</sup> Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang yang memengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa latihan fisik merupakan salah satu hal yang menghambat penurunan yang ditandai dengan penurunan kapasitas aerobik dan kekuatan otot yang akan menurunkan tingkat kebugaran.<sup>7</sup>

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan norma nilai standar tes kebugaran, terdapat 43,9% mahasiswa tingkat I (satu) prodi kesehatan masyarakat FKK UMJ tahun 2015 berada pada status tidak bugar. Variabel status gizi dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kebugaran. Penelitian mengenai kebugaran pada mahasiswa hendaknya mengaitkan lebih banyak responden sehingga dapat ditemukan kebermaknaan diantara variabel yang diteliti. Selain itu, penelitian yang sama mengenai kebugaran

hendaknya menjadikan jenis kelamin sebagai variabel penyangga dan mencoba menghubungkan antara lemak visceral dengan kebugaran. Kemudian hendaknya menggunakan metode yang lebih mutakhir dalam hal pengukuran aktivitas fisik sehingga memiliki ketelitian yang lebih tinggi dibandingkan penelitian ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

1. Sumosardjuno, Sadono. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1992.
2. Turhayati, Elmy Rindang. *Gambaran Keadaan Jasmani dan Beberapa Faktoryang Berhubungan pada Karyawan PT.Ekspan Nusantara tahun 1999*. Depok: Thesis Program Pascasarjana FKM UI, 2008.
3. Eliyus, Ali. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SMK Kelas II Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Tahun Ajaran 2004/2005*. Semarang: Skripsi Program Sarjana FIK UNNES, 2005.
4. Indrawagita, Larasati. *Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2009*. Depok: Skripsi Program Sarjana FKM UI, 2009.
5. Dinas Kesehatan DKI Jakarta, *Manual Kesehatan Olahraga (Proyek Pengembangan Kesehatan Olahraga RI)*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 1985.
6. Gutin, Bernard, et.al. "Effects of Exercise Intensity on Cardiovascular Fitness, Total Body Composition, and Visceral Adiposity of Obese Adolescents". *American Journal of Clinical Nutrition* 75 (2002):818-26.
7. Astrand, Per-Olof. 1992. "Physical Activity and Fitness". *American Journal of clinical Nutrition* 55 (1992) : 1231S-6S.





# KONAS IAKMI XIII

(IKATAN AHLI KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA)



## Sertifikat

Nomor: 1075/KONAS-IAKMI-XIII/XI/2016

Diberikan Kepada

**RUSMAN EFENDI**

Atas Partisipasinya Sebagai

**PEMAKALAH ORAL**

Kongres Nasional Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) XIII  
dengan Tema "Masyarakat Hidup Sehat dan Bahagia dalam Mencapai  
Sasaran Pembangunan Berkelanjutan (SDG 2030).

Makassar, 3 - 5 November 2016



Ketua Umum PP IAKMI,

**dr. Adang Bachtiar, MPH, Sc.D**



Ketua Pengda IAKMI Provinsi Sulsel,

**Prof. Dr. drg. Andi Zulkifli, M.Kes.**