**Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Pjkr Semester 1 Stkip Mbb Dengan Kelebihan Berat Badan**

**THE RELATIONSHIP OF THE BODY INDEX (IMT) PJKR SEMESTER 1 STKIP MBB WITH EXCESS WEIGHT**

**1Khizqil Baharudin Akbar, 2Yoga Saputra, 3Windra, 4Hengki Hartatadi**

Correspondence. 1Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP MBB, Bangka, Indonesia

Email:, [khizqilbaharudinakbar@gmail.com](mailto:khizqilbaharudinakbar@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara indek massa tubuh dengan berat badan. Hubungan antara kebiasaan atau pola hidup dengan berat badan sangat berpengaruh. Hal ini terjadi karena rata-rata subjek penelitian tidak mengatur pola hidup sehat. Pada penelitian ini mendapatkan 54 mahasiswa sebagai subjek penelitian yang terdiri atas 42 subjek laki-laki dan 12 subjek perempuan.Sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki status gizi yang menunjukan indeks massa tubuh dalam kategori berat badan normal sebanyak 25 orang, subjek berat badan berlebih sebanyak 8 orang, subjek berat badan di bawah normal sebanyak 6 orang, dan subjek berat badan obesitas sebanyak 6 orang.

**Kata Kunci : Mahasiswa, Indeks Massa Tubuh, Obesitas**

**ABSTRACT**

The results of this study indicate that there is a relationship between body mass index and body weight. The relationship between habits or lifestyle with weight is very influential. This happens because the average research subject does not regulate a healthy lifestyle. In this study, 54 students were selected as research subjects consisting of 42 male subjects and 12 female subjects. Most of the subjects in this study had nutritional status that showed a body mass index in the normal weight category of 25 people, overweight subjects as much as 8 people, underweight subjects as many as 6 people, and obese weight subjects as many as 6 people.

**Keywords: Students, Body Mass Index, Obesity**

**Inducation**

Dalam proses pendidikan Olahraga salah satu kendala yang dihadapi oleh mahasiswa adalah dalam bentuk fisik mereka sendiri. Terutama menghadapi pembelajaran yang berkaitan dengan fisik. Dengan memiliki berat badan yang berlebihan atau *overweight* bahkan sampai ke obesitas. Keadaan seperti ini yang membuat para mahasiswa mengalami kendala dalam melakukan aktivitas dalam berolahraga.

Menurut Dr. Arisman (dalam Mochamad Khunsul Yaqin 2014: 115) mengemukakan secara garis besar, obesitas merupakan dampak ketidak seimbangan energi: asupan jauh melampaui keluaran energi dalam jangka waktu tertentu. Banyak sekali faktor yang menunjang kelebihan ini namun, dapat disederhanakan menjadi dua hal, yaitu: (1) terlalu banyak makan, dibarengi (2) terlalu sedikit bergerak. Diet kini makin terbukti sebagai kontributor utama obesitas pada khususnya dan gangguan kesehatan menahun pada umumnya.

Untuk mengukur obesitas dapat menggunakan IMT, suatu cara sederhana untuk memantau setatus gizi yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebuhan berat badan. Ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan setatus gizi. Atas dasar itu, ukuran-ukuran yang baik dan dapat diandalkan bagi penentuan status gizi dengan pengukuran antropometri. Hal ini karena lebih mudah dilakukan dibandingkan cara penilaian status gizi lain, terutama untuk daerah pedesaan menurut Supriasa (dalam Mochamad Khusnul Yaqin 2014: 115).

Menurut Popkin *et al* ( dalam Nia Lukita Ariani 2017: 458) obesitas merupakan kondisi tidak berimbangnya jumlah energi masuk yang berasal dari asupan gizi dengan energi yang digunakan baik untuk metabolisme basal maupun aktivitas lain. Adanya berbagai variasi makanan yang lebih gurih, lebih manis, lebih cepat dalam proses penyajiannya (*fast food),* dan ketersediaan *edible oil* menjadi penyebab peningkatan obesitas.

Salah satu penyebab obesitas adalah karena pengaruh gaya hidup yang kurang baik, seperti makan-makanan yang kurang bernutrisi dan juga tidak teratur pola makannya. Dengan demikian mahasiswa STKIP MBB semester 1 berat badan dan tinggi badannya tidak ideal.

Metode yang dipakai di dalam tulisan ini meliputi data berat badan dan tinggi badan yang diukur dengan mengguanakan timbangan dan meteran. Dengan demikian hasil penelitian berat badan dan tinggi badan mahasiswa STKIP MBB semester 1 dapat diketahui memiliki tubuh yang ideal atau obesitas.

**Method**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian obsevrasi dari kelas A ke kelas B untuk mengetahui obesitas melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan mahasiswa STKIP MBB.

Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel bebas yaitu obesitas pada mahasiswa PJKR semester 1.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR semester 1 yang berjumlah 54 mahasiswa.

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian menurut Maksum (dalam Mochamad Khusnul Yaqin 2014: 116). Adapun alat-alat yang digunakan dalam meneliti.

1. Sebuah Timbangan
2. Meteran
3. Alat tes untuk mencatat hasil tes
4. Tabel IMT

Untuk menganalisi data yang telah terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

Tinggi badan diubah ke (M)

Tinggi badan \* Tinggi badan = M2

Berat badan \* Tinggi badan M2 = IMT

Tabel 1. Tinggi Badan dan Berat Badan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **NAMA** | **BB (Kg)** | **TB (CM)** | **TB (M)** | **TB (M2)** | **1 MT** |
| 1 | RUSDI PIONO | 72 | 177 | 1,77 | 3,1329 | 22,9819 |
| 2 | ABDUL VICKY YUSMAYDI | 61 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 22,67995 |
| 3 | GILANG IFANDI | 60 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 22,30815 |
| 4 | PRASTANTO WIBOWO | 87 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 32,34682 |
| 5 | MUKHLAS ALAMSYAH |  |  |  | 0 |  |
| 6 | SAHRUL RAMADHAN | 51 | 165 | 1,65 | 2,7225 | 18,73278 |
| 7 | MARSILA | 47 | 153 | 1,53 | 2,3409 | 20,07775 |
| 8 | FERDIANSYAH | 77 | 163 | 1,63 | 2,6569 | 28,98114 |
| 9 | RUSLAN ABDUL GANNI | 71 | 163 | 1,63 | 2,6569 | 26,72287 |
| 10 | AGUNG | 74 | 162 | 1,62 | 2,6244 | 28,19692 |
| 11 | ARTHA YURANDA |  |  |  | 0 |  |
| 12 | FERDI WIRANDA | 66 | 165 | 1,65 | 2,7225 | 24,24242 |
| 13 | RAHMAD WICAKSANO | 65 | 158 | 1,58 | 2,4964 | 26,03749 |
| 14 | ADE RINALDI | 64 | 159 | 1,59 | 2,5281 | 25,31545 |
| 15 | ANDANG SUGITO |  |  |  | 0 |  |
| 16 | ZIQRI YAHANDI | 80 | 167 | 1,67 | 2,7889 | 28,68514 |
| 17 | MARSUWEN LUTA | 52 | 166 | 1,66 | 2,7556 | 18,87066 |
| 18 | CHOVA RENALDI | 60 | 172 | 1,72 | 2,9584 | 20,28123 |
| 19 | IVANDI RAHMAN | 55 | 168 | 1,68 | 2,8224 | 19,48696 |
| 20 | DIAH RETNO ARUM SARI | 74 | 151 | 1,51 | 2,2801 | 32,45472 |
| 21 | PUTRI SANGGAR KUSUMA | 52 | 156 | 1,56 | 2,4336 | 21,36752 |
| 22 | MUHAMMAD AZIZ KAMALUDIN |  |  |  | 0 |  |
| 23 | IBNU ILHAM | 61 | 155 | 1,55 | 2,4025 | 25,39022 |
| 24 | YOZANDI CAHYA |  |  |  | 0 |  |
| 25 | REYNALDI | 51 | 162 | 1,62 | 2,6244 | 19,43301 |
| 26 | MUHAMMAD IRFAN SAPUTRA |  |  |  | 0 |  |
| 27 | SAFARANI TARA. M | 50 | 154 | 1,54 | 2,3716 | 21,08281 |
| 28 | AFTHIA AZKA NABILA | 89 | 159 | 1,59 | 2,5281 | 35,2043 |
| 29 | BAGUS SABILAL | 45 | 165 | 1,65 | 2,7225 | 16,5289 |
| 30 | TRIYANIE RIZKA IGADIANIB | 50 | 159 | 1,59 | 2,5281 | 19,7777 |
| 31 | MAULANA ADI PUTRA | 42 | 160 | 1,6 | 2,56 | 16,4063 |
| 32 | FIKRI FAIZAL | 60 | 172 | 1,72 | 2,9584 | 20,2812 |
| 33 | BAGUS SETIYO | 94 | 174 | 1,74 | 3,0276 | 31,0477 |
| 34 | BAYU SAPUTRA | 41 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 15,2439 |
| 35 | DESTY WULANSARI | 50 | 157 | 1,57 | 2,4649 | 20,2848 |
| 36 | ERIDA KANALIA | 53 | 161 | 1,61 | 2,5921 | 20,4467 |
| 37 | INDRA NOFAN | 50 | 167 | 1,67 | 2,7889 | 17,9282 |
| 38 | MIRZA NURFAKIH | 50 | 171 | 1,71 | 2,9241 | 17,0993 |
| 39 | OKTA BERLIANTI | 55 | 155 | 1,55 | 2,4025 | 22,8928 |
| 40 | SINTIA | 49 | 159 | 1,59 | 2,5281 | 19,3821 |
| 41 | MUHAMMAD ISNAN FAJAR | 54 | 165 | 1,65 | 2,7225 | 19,8347 |
| 42 | ANGGI SETIAWAN | 60 | 169 | 1,69 | 2,8561 | 21,0077 |
| 43 | ANDRI YANATA | 55 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 20,4491 |
| 44 | ALPIN | 55 | 166 | 1,66 | 2,7556 | 19,9594 |
| 45 | SYUKRON MA'MUN | 54 | 171 | 1,71 | 2,9241 | 18,4672 |
| 46 | PUTRA ANDIKA SETIAWAN | 48 | 158 | 1,58 | 2,4964 | 19,2277 |
| 47 | AYUNI RISTANTI | 46 | 156 | 1,56 | 2,4336 | 18,902 |
| 48 | SATRIA MANGGALA PUTRA | 46 | 160 | 1,6 | 2,56 | 17,9688 |
| 49 | SENY ALIA FASYAH | 88 | 156 | 1,56 | 2,4336 | 36,1604 |
| 50 | ALVIN KURNIAWAN | 88 | 156 | 1,56 | 2,4336 | 36,1604 |
| 51 | WAHYU HIDAYAT | 76 | 167 | 1,67 | 2,7889 | 27,2509 |
| 52 | SARIKA AMILIANA | 61 | 165 | 1,65 | 2,7225 | 22,4059 |
| 53 | CANDRA GUNAWAN | - | - |  | 0 |  |
| 54 | NEISY | 44 | 164 | 1,64 | 2,6896 | 16,3593 |

Gambar 1. Histogram

**Discussion**

Pada penelitian ini mendapatkan 54 mahasiswa sebagai subjek penelitian yang terdiri atas 42 subjek laki-laki dan 12 subjek perempuan.Sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki status gizi yang menunjukan indeks massa tubuh dalam kategori berat badan normal sebanyak 25 orang, subjek berat badan berlebih sebanyak 8 orang, subjek berat badan di bawah normal sebanyak 6 orang, dan subjek berat badan obesitas sebanyak 6 orang.

Hasil uji *descriftive* pada penelitian ini menggunakan metode histogram didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan berat badan normal, dibawah normal, kelebihan berat badan dan obesitas. Hasil uji dengan teknik pengumpulan data, penelitian ini ada hubungannya antara IMT dengan pola hidup dan genetik.Beberapa variabel perancu ( jenis kelamin, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi berlemak, konsumsi alkohol, menonton tv, bermain game dan aktivitas fisik ). Dikarenakan variabel diatas adalah hal yg sering dilakukan atau kebiasaan sehari- hari. Meurut Daryono (dalam Astri Rizky Andini, 2016 ) yang mengunkapkan terdapat hubungan antara menonton televisi dan bermain game dengan kejadian obesitas. Hal ini mungkin dikarenakan semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk perilaku *sedentary*  maka semakin sedikit yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara indek massa tubuh dengan berat badan. Hubungan antara kebiasaan atau pola hidup dengan berat badan sangat berpengaruh. Hal ini terjadi karena rata-rata subjek penelitian tidak mengatur pola hidup sehat.

**Conclusion**

Alat pengukur IMT yang menggunakan timbangan untuk mengukur berat badan dan meteran untuk mengukur tinggi badan dengan teknik mengumpulkan data. Yang bertujuan untuk mengetahui normal atau tidak normalnya indeks massa tubuh mereka. Hasil penelitian ini didapatkan berat badan ideal sebanyak 25 orang, di bawah normal 6 orang, kelebihan berat badan 8 orang dan obesitas 6 orang.

**References**

Zega Yudama Archilona, K.Heri Nugroho, Puruhita Niken. 2016. Hubungan Antara Indeks Penetuan Indeks Massa Tubuh Melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis MikrokontrolerAT89S51 dan PC. 03(02), 102-109

Mochamad Khusnul Yaqin, Nurhayati Faridha. 2014. Prevalensi Obesitas Pada Anak Usia SD Menurut IMT/U Di SD NEGERI Ploso II No 173 Surabaya.02(01), 104-116

Nia Lukita Ariani, Swaidatul Masluhiya AF. 2017. Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Siswa SD Kota Malang. 05(03), 458

Astri Riizky Andrini, Aditiawati, Indri Seta Septadina. 2016. Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 11 Pelmbang. 03(02), 118

Suryana, Yulia Fitri. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT dan Komposisi Lemak

Tubuh. 02(02), 116

Ismi Faizah, Lailatul Muniroh. 2018. Analisis Perubahan Berat Badan, Indeks Masa Tubuh

dan Persentase lemak Tubuh Klien Pasca Pemberian Diet South Beach Pada My Meal

Catering Surabaya. 02(01), 54

Neida V. Danun, Stefana H.M. Kaligis, Murniati Tiho. 2016. Hubungan Indeks Masa Tubuh

Dengan Kadar Apolipoprotein B Pada Remaja *Overwight* dan Obesitas. 04(01). 2