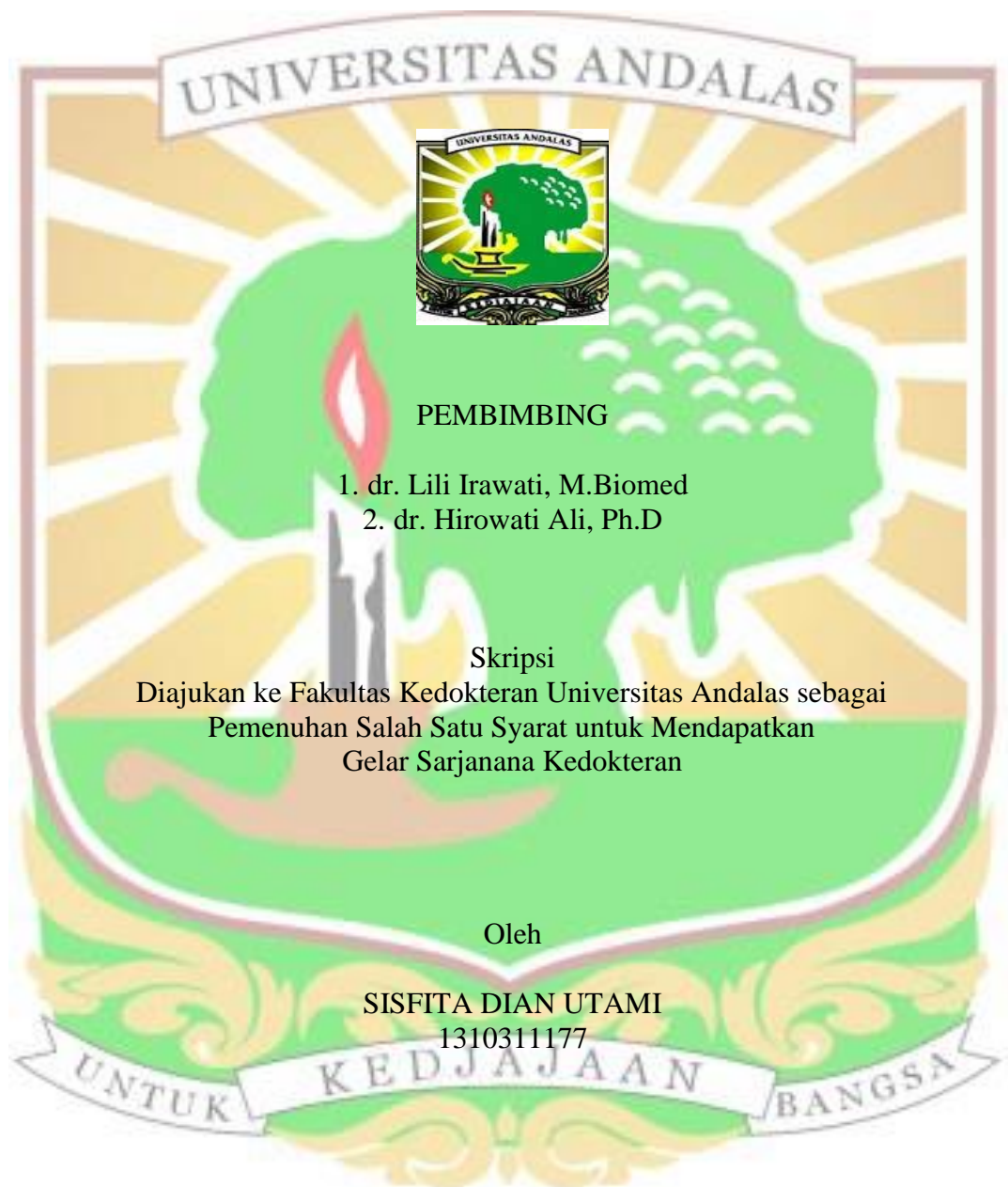


HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PERSENTASE  
LEMAK TUBUH PADA WANITA PESERTA SENAM AEROBIK  
DI SANGGAR SENAM D'LADIES  
GUNUNG PANGILUN PADANG



PEMBIMBING

1. dr. Lili Irawati, M.Biomed
2. dr. Hirowati Ali, Ph.D

Skripsi  
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

SISFITA DIAN UTAMI  
1310311177

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2017

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY  
AND BODY FAT PERCENTAGE IN WOMEN AEROBICS  
PARTICIPANTS IN THE GYMNASIUM OF D'LADIES  
GUNUNG PANGILUN PADANG**

By

UNIVERSITAS ANDALAS

**Sisfita Dian Utami**

**1310311177**

**ABSTRACT**

Physical activity is a body movement, produced by skeletal muscles that requires energy. The amount of energy expenditure depends on the individual activity level. The impact of energy imbalance results in accumulation of energy in the body which will lead to accumulation of body fat. Aim of this study was to find out relationship between physical activity and body fat percentage in women aerobics participants.

The study used analytic observational method with case control design was conducted in 32 case group which is participants of aerobic in gymnasium of D'Ladies Gunung Pangilun Padang and 32 control group is medical student of Andalas University. Physical activity was measured by using baecke's index. Fat percentage was measured by Bioelectrical Impedence Analysis (BIA). Univariate analysis used frequency distribution and bivariate analysis used Chi-Square.

The results of this study showed that more than half of participants are having mild physical activity (54,5%) and the others are having moderate physical activity (45,4%). The study of body fat showed that more than half of participants are having fat loss (51,6%) and the others gaining fat (48,4%). Based on statistical test found that there is no significant relationship between physical activity and body fat percentage by p value was  $p=0.077$  ( $p > 0.05$ ) and OR value was 2,468.

The conclusion of this study was there is no significant relationship between physical activity and body fat percentage. It can be caused by several factors such as genetic, neurogenic disorders, environmental, psychosocial, and energy intake can affect body fat percentage.

**Keyword :** physical activity, fat percentage, women aerobics participants

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PERSENTASE  
LEMAK TUBUH PADA WANITA PESERTA SENAM  
AEROBIK DI SANGGAR SENAM D'LADIES  
GUNUNG PANGILUN PADANG**



Oleh

**Sisfita Dian Utami**

**1310311177**

**ABSTRAK**

Aktifitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Besar kecilnya pengeluaran energi tergantung dari tingkat aktifitas seseorang. Terjadinya ketidakseimbangan energi berdampak pada penumpukan energi di dalam tubuh yang akan mengakibatkan penumpukan lemak tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh wanita peserta senam aerobik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain *case control* terhadap 32 kelompok kasus yang merupakan peserta senam aerobik di sanggar senam D'Ladies Gunung Pangilun dan 32 kelompok kontrol yaitu mahasiswi FK Unand angkatan 2013. Penelitian berlangsung dari bulan Maret 2016 hingga Maret 2017. Penilaian aktifitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuisioner Indeks Baecke. Persentase lemak diukur menggunakan *Bioelectrical Impedence Analysis* (BIA). Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *Chi-square*.

Hasil penelitian untuk distribusi frekuensi pada aktifitas fisik adalah subjek penelitian lebih banyak melakukan aktifitas fisik ringan (53,1%) daripada aktifitas fisik sedang (46,9%). Untuk hasil distribusi frekuensi persentase lemak tubuh adalah subjek penelitian lebih banyak mengalami penurunan lemak (53,1%) daripada penambahan lemak (46,9%). Berdasarkan uji statistik didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh dengan nilai  $p = 0.124$  ( $p > 0.05$ ) dan nilai  $OR = 2.188$ .

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetik, kelainan neurogenik, lingkungan, psikososial, dan asupan energi yang dapat mempengaruhi persentase lemak tubuh.

**Kata kunci** : aktifitas fisik, persentase lemak tubuh, wanita peserta senam aerobik

