

**KORELASI SKOR AKTIVITAS FISIK DENGAN JARAK
6-MINUTE WALKING TEST PADA MAHASISWA
YANG TIDAK AKTIF BEROLAHRAGA**



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

Oleh:

ANNISA SEPTI
NIM: 2010312011

Pembimbing:

- 1. dr. Rita Hamdani, Sp.JP(K), FIHA**
- 2. dr. Husnil Kadri, M.Kes**

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2024

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY SCORE AND 6-MINUTE WALKING TEST DISTANCE IN COLLEGE STUDENTS WHO WERE NOT ACTIVELY EXERCIZING

By

***Annisa Septi, Rita Hamdani, Husnil Kadri, Eka Fithra Elfi, Fika Tri Anggraini,
Noverika Windasari***

Six-minute walking test is one of the measurements that can be used to assess functional capacity. One of the factors that can affect functional capacity is physical activity. Current technological developments facilitate various activities but have an impact on the level of physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity score and the distance of the six-minute walking test in students who were not actively exercising.

This study is an observational analytic study with a cross sectional approach. The sampling technique used proportionate stratified random sampling technique with a total sample of 51 samples. The population of this study were students of the Andalas University medical study program. Data collection using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and six-minute walking test measurements. Data analysis using Pearson correlation test.

The results of the study obtained the average physical activity score of students who were not actively exercising at 1119.50 ± 936.9 MET-minute / week and six-minute walking test distance of 376.16 ± 55.08 meters. The results of bivariate analysis showed that there was a positive correlation between the physical activity score and the distance of the 6-minute walking test with the value of $p=0.000$ ($p<0.05$).

The study concluded that there was a strong positive correlation between physical activity scores and six-minute walking test distance in students who were not actively exercising.

Keywords: *physical activity, university students, six-minute walking test, sedentary*

ABSTRAK

KORELASI SKOR AKTIVITAS FISIK DENGAN JARAK 6-MINUTE WALKING TEST PADA MAHASISWA YANG TIDAK AKTIF BEROLAHRAGA

Oleh

**Annisa Septi, Rita Hamdani, Husnil Kadri, Eka Fithra Elfi, Fika Tri Anggraini,
Noverika Windasari**

Six-minute walking test merupakan salah satu pengukuran yang dapat digunakan untuk mengukur kapasitas fungsional seseorang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kapasitas fungsional adalah aktivitas fisik. Perkembangan teknologi saat ini mempermudah berbagai kegiatan namun memiliki dampak terhadap tingkat aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan jarak *six-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 51 sampel. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi kedokteran Universitas Andalas. Pengumpulan data menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran *six-minute walking test*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson.

Hasil penelitian diperoleh rerata skor aktivitas fisik mahasiswa yang tidak aktif berolahraga sebesar $1119,50 \pm 936,9$ MET-menit/minggu dan jarak *six-minute walking test* sebesar $376,16 \pm 55,08$ meter. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara skor aktivitas fisik dengan jarak *six-minute walking test* dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kesimpulan penelitian ini terdapat korelasi positif kuat antara skor aktivitas fisik dengan jarak *six-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

Kata kunci: aktivitas fisik, mahasiswa, *six-minute walking test*, sedentari