

## Gambaran Pola Aktivitas Fisik dan Komposisi Lemak Tubuh Mahasiswa Tingkat III FKUI Tahun 2000

Nani Cahyani Sudarsono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=76390&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Mahasiswa FKUI sebagai calon petugas kesehatan yang nantinya menjadi panutan masyarakat, hendaknya menunjukkan perilaku yang sesuai dengan pola hidup sehat. Berdasarkan pemikiran dilakukan observasi terhadap mahasiswa tingkat III FKUI untuk mengetahui pendapat mahasiswa tentang pola hidup sehat yang dijalani, yang diperiksa-silang dengan wawancara mengenai aktivitas fisik dan harapan mahasiswa terhadap kemungkinan pengembangan fasilitas olahraga di lingkungan kampus Salemba. Pemantauan terhadap pola hidup sehat dilakukan dengan cara mahasiswa mengisi sendiri Kuesioner modifikasi Living Long and Healthfully - A Seff Test. Wawancara tentang aktivitas fisik dipandu dengan menggunakan kuesioner modifikasi Physical fitness Activity Question -National Health Interview Survey. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh serta pemeriksaan persen lemak tubuh menggunakan metoda skinfold calipersistem 3 titik (three-siteequations).

<br /><br />

Subyek penelitian dipilih secara acak dari seluruh mahasiswa tingkat III FKUI. Enam puluh lima mahasiswa berhasil diambil datanya, terdiri dari 26 mahasiswa dan 39 mahasiswi. Hasil pengisian kuesioner Seff Test menunjukkan bahwa meskipun tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori tertinggi (excellent), sebagian besar (89%) tergolong dalam kategori sangat baik (verygood). Meskipun demikian, jika ditinjau dari faktor aktivitas fisik, khususnya berdasarkan standar AGSM (American College of Sports Medicine), hanya 14% mahasiswa yang melaksanakan aktivitas fisik yang memadai. Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar (59%) mahasiswa tergolong dalam berat badan normal (desirable/normoweight), 23% berat badan kurang (underweight) dan 9% obese tingkat I. Pada pengukuran persen lemak tubuh, diperoleh hasil sebagian besar (53%) tergolong optimal, 19% kurus (lean) dan 28% tergolong gemuk (slightly overfat dan fat).

<br /><br />

Pada penelitian ini, hubungan antara kategori gaya hidup sehat dengan komposisi tubuh tidak menunjukkan kecenderungan yang jelas. Namun demikian berdasarkan rendahnya aktivitas fisik yang nyata, mahasiswa tingkat III FKUI pada saat ini sangat memerlukan penyelesaian untuk memperbaiki pola hidup sehat, khususnya dalam hal peningkatan aktivitas fisik.