

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



MARIA GRACIA PRAMESTI WIDYAWATI
NPM 202223083

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



MARIA GRACIA PRAMESTI WIDYAWATI

NPM 202223083

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

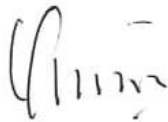
2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA
PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh :
Maria Gracia Pramesti Widyawati
NPM 202223083

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Disetujui Pada Tanggal 19 Febuari 2026

Pembimbing I,



Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D.,NS
NIK 199450001

Pembimbing II,



Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep.
NIK 201350002

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Gracia Pramesti Widyawati

NPM : 202223083

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari September 2025 sampai dengan Febuari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-perundangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 10 Febuari 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Gracia Pramesti Widyawati

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh :

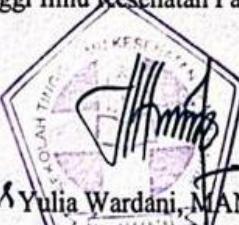
Maria Gracia Pramesti Widyawati

NPM 202223083

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 11 Febuari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

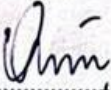
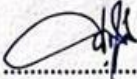

Yulia Wardani, MAN
NIR 201450001

Penguji :

Ketua : Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes

Anggota : 1. Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D., NS

2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep


.....

.....

.....

HALAMAN MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”
(Filipi 4 : 13)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”
(Amsal 23:18)

“Jangan takut, percaya saja”
(Markus 5 : 36)

“Apa yang terbaik telah digariskan untukku”
(Raisa)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang senantiasa penulis rayu setiap malamnya untuk menemani dan menguatkan penulis selama proses penulisan penelitian ini.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Alm. Bapak Paulus Erwan Sufiyanta selaku bapak penulis. Sosok kuat yang selalu mengingatkan bahwa warisan yang dapat ia berikan kepada penulis hanyalah pendidikan. Beliau yang membuat penulis mantap mengambil percepatan skripsi agar dapat melihat putrinya menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan. Terima kasih bapak masih menemani penulis hingga menyelesaikan seminar proposal. Bapak putri kecilmu sudah menyelesaikan skripsinya meskipun tanpamu disini.
2. Ibu hebat yang senantiasa mendukung dan menemani penulis Ibu Floribertha Riwi Widiastuti selaku ibu dari penulis. Beliau yang tanpa lelah meyakinkan penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Beliau yang menguatkan penulis untuk senantiasa percaya bapak menemani pengerjaan skripsi ini dari sana. Terima kasih atas doa-doa yang dipanjatkan untuk kelancaran pengerjaan skripsi penulis. Terima kasih atas segala hal yang diberikan untuk mendukung penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
3. Kedua saudara kandung penulis Fr. Vincentius Happy Bayu Widyawan dan Fransisca Dinda Pramesti Widiyaswari terima kasih telah memberikan dukungan kepada penulis. Menguatkan, mendoakan bahkan mengingatkan penulis untuk senantiasa percaya bahwa penulis mampu menjalani proses skripsi ini.
4. Kepada sahabat penulis yaitu Tiwi, Clara, Rani, Vika dan Thesa yang senantiasa menemani, mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan serta masukan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah hadir dan menjadi saksi penulis menjalani proses skripsi.
5. Kepada sahabat semenjak SMA penulis yaitu Kanya, Nino, Abim, Thony, Ken, Yosi, Alice (Capek Kuliah). Terima kasih telah hadir dan menyisihkan waktu kalian untuk menemani dan mendengarkan penulis dalam proses

penulis menyelesaikan skripsi. Sekalipun kita berada ditempat yang berbeda-beda, namun dukungan kalian senantiasa dirasakan oleh penulis. Terima kasih selalu meluangkan untuk bertemu penulis sesingkat apapun waktunya yang tetap sangat berharga bagi penulis.

6. Kepada sahabat penulis semenjak SMP yaitu Silvi yang sama-sama tengah berjuang menyelesaikan skripsi. Terima kasih telah hadir dalam hidup penulis dengan menemani dan selalu menunggu penulis menyelesaikan skripsi.
7. Kepada teman sekaligus keluarga bagi saya Resa, Manda, Samuel, dan Aldo. Terima kasih telah menyediakan waktu mendengar dan memberikan dukungan meskipun tak menjalani proses yang sama.
8. Kepada teman seperjuangan penulis yaitu Vania, Lilin dan Vini. Terima kasih telah saling mendukung dan mengingatkan dalam proses pengerjaan utamanya saat bimbingan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini bersama dengan kalian.
9. Kepada diri penulis sendiri Maria Gracia Pramesti Widyawati, terima kasih telah bertahan dan terus melangkah meskipun jalan sungguh tak mudah bagimu. Terima kasih telah memilih mengerjakan dengan air mata dari pada menyerah. Terima kasih telah terus berusaha sekuat tenaga menyelesaikan skripsi ini meskipun alasan mengambil percepatan skripsi telah kembali ke rumah Tuhan yang terbaik. Terima kasih telah mengorbankan waktu istirahat dan tidur untuk mengerjakan ini.
10. Kepada seseorang yang tak bisa penulis sebutkan namanya, yang telah menjadi saksi jatuh bangun penulis dalam menjalani perkuliahan. Walaupun akhirnya memilih pergi, namun penulis berterima kasih telah mengajarkan untuk mampu berdiri dikaki sendiri tanpa perlu anda berada disisi penulis. Terima kasih telah mengajarkan penulis menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengikhlaskan apa yang sudah Tuhan gariskan.

INTISARI

Nama : Maria Gracia Pramesti Widyawati
NPM : 202223083
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 11 Febuari 2026
Pembimbing : 1. Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D.,N
2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep
Jumlah Pustaka : 75
Jumlah Halaman : xiv; 52 halaman, tabel, gambar, lampiran

Setiap individu mempunyai tingkat aktivitas fisik yang berbeda utamanya bila waktu telah dihabiskan untuk bekerja yang berdampak pada IMT. Beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain umur, jenis kelamin, pola makan, pengetahuan, merokok dan stres. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pola makan, tingkat aktivitas fisik dan kategori IMT serta hubungan aktivitas fisik dengan IMT pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif korelatif menggunakan pendekatan *cross-sectional*, jumlah responden penelitian ini sebanyak 65 orang. Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilakukan menggunakan *IPAQ*. Sedangkan, IMT didapatkan dari hasil pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan. Uji statistik yang digunakan yaitu Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (60,0%) responden mempunyai pola makan cukup, lebih dari setengah (58,5%) responden melakukan aktivitas fisik berat, dan sebanyak 25 (38,5%) responden mempunyai IMT yang termasuk dalam kategori obesitas I. Selain itu, hasil uji spearman's rho menunjukkan p value 0,168 sehingga secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan IMT. Tidak adanya hubungan tersebut dapat disebabkan oleh faktor umur, jenis kelamin, stres, pola makan, jenis pekerjaan dari responden. Umur responden didominasi dewasa yaitu 23-44 tahun dan berjenis kelamin perempuan membuat penurunan metabolisme tubuh yang berdampak pada peningkatan berat badan bahkan obesitas. Peningkatan IMT cenderung terjadi meskipun telah melakukan aktivitas fisik yang berat. Hormon estrogen juga mempengaruhi persebaran lemak tubuh, bila terjadi penurunan seperti saat menopause maka persebaran lemak berpindah ke visceral yang menyebabkan obesitas. Stres berdampak pada peningkatan pola makan bahkan meningkatkan perilaku sedentari. Pola makan responden yang konsumsi makanan siap saji/ membeli makanan diluar, konsumsi makanan atau minuman manis, dan ngemil setelah makan malam mempengaruhi terjadinya obesitas. Responden dapat melanjutkan program aktivitas fisik di lingkungan STIKes Panti Rapih Yogyakarta dan membuat program peregangan setiap dua jam disertai berjalan singkat selama lima menit guna mengurangi intensitas duduk selama jam kerja.

Kata kunci : Aktivitas fisik; IMT; Pegawai

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta” ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Panti Rapih Yogyakarta, sekaligus kontribusi ilmiah dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap status gizi.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta,
2. Ibu Ag. Sri Oktri H., PhD, NS dan Ibu Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing laporan penelitian ini yang telah memberikan masukan dan arahan terkait laporan penelitian ini, dan
3. Segenap pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan laporan hasil penelitian ini dapat selesai tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, teman-teman sejawat, serta seluruh pihak yang senantiasa memberikan masukan dan dorongan selama proses penyusunan laporan ini.

Peneliti berharap laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan. Semoga laporan penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi tambahan bagi mahasiswa dan praktisi keperawatan dalam mengembangkan keterampilan serta pengetahuan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori	8
2.2. Kerangka Teori.....	25
2.3 Kerangka Konsep	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Definisi Operasional.....	27

3.3 Populasi dan Sampel	28
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
3.6 Analisis Data	35
3.7 Etika Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	40
4.2 Hasil dan Pembahasan.....	41
4.3 Kelemahan dan keterbatasan penelitian	49
BAB 5 PENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat MET (Aktivitas Fisik)	14
Tabel 2.2 Kategori IMT Bagi Orang Asia	20
Tabel 2.3 Kategori IMT Kemenkes RI	211
Tabel 3.1 Definisi Operasional	277
Tabel 3.2 Pedoman Analisis Data	377
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden	41
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.....	46
Tabel 4.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT Responden di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	255
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	266
Gambar 3. 1 Timbangan.....	34
Gambar 3. 2 Microtoise	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Keterangan Layak Etik Penelitian
- Lampiran 4 Berita Acara Kalibrasi Alat
- Lampiran 5 Sertifikat Kalibrasi
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Penjelasan Penelitian Untuk Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Show Card Aktivitas Fisik
- Lampiran 12 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Lembar Penelitian Responden
- Lampiran 14 Rekapitulasi Data Penelitian
- Lampiran 15 Output SPSS