

**PENGARUH FREKUENSI OLAHRAGA TERHADAP INDEKS MASSA  
TUBUH PADA MAHASISWA DAN MAHASISWI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI ANGKATAN 2013 DAN 2014  
DITINJAU DARI ILMU KEDOKTERAN DAN AGAMA ISLAM**

Adinda Amalia Sholeha<sup>1</sup>, Qomariyah<sup>2</sup>, Erlina Wijayanti<sup>3</sup>, M. Arsyad<sup>4</sup>

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Frekuensi olahraga adalah salah satu faktor yang memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT). Frekuensi olahraga tiap orang bervariasi dalam seminggu. Penelitian ini membahas mengenai pengaruh frekuensi olahraga terhadap IMT pada mahasiswa dan mahasiswi Universitas YARSI angkatan 2013 dan 2014.

Metode: Pada penelitian ini didapatkan sampel berjumlah 86 orang dengan metode penelitian cross sectional dengan cara mengisi kuesioner dan mengukur tinggi badan serta berat badan kemudian data-data tersebut diolah menggunakan uji statistik Chi Square.

Hasil: Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi olahraga adalah dalam kategori sedang yaitu 2-3 kali seminggu. Pada uji statistik Chi Square didapatkan  $P=0.272$  ( $p>0.05$ ) pada mahasiswa dan  $P=0.649$  ( $p>0.05$ ) pada mahasiswi maka secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan IMT.

Kesimpulan: IMT tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi olahraga seseorang. Ada banyak faktor yang memengaruhi yaitu genetic, nutrisi, lingkungan, dan penyakit. Diharapkan penelitian lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan memasukkan faktor-faktor lain yang memengaruhi IMT.

Kata Kunci: Frekuensi Olahraga, Frekuensi, Olahraga, Indeks Massa Tubuh

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
2. Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
3. Staf pengajar bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
4. Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

**THE EFFECT OF SPORTS FREQUENCY ON BODY MASS INDEX IN  
STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE YARSI UNIVERSITY 2013  
AND 2014 REVIEWED FROM MEDICAL SCIENCE AND  
ISLAMIC SCIENCE**

Adinda Amalia Sholeha<sup>1</sup>, Qomariyah<sup>2</sup>, Erlina Wijayanti<sup>3</sup>, M. Arsyad<sup>4</sup>

Background: The frequency of exercise is one of the factors that influence the Body Mass Index (BMI). The frequency of exercise for each person varies in a week. This study discusses the effect of exercise frequency on BMI on YARSI University students and students of 2013 and 2014.

Method: In this study, there were 86 people with cross sectional research methods by filling out questionnaires and measuring height and weight then the data was processed using Chi Square statistical tests. Results: From the results of the study it was found that the average frequency of exercise was in the moderate category, namely 2-3 times a week. In the Chi Square statistical test,  $P = 0.272$  ( $p > 0.05$ ) in students and  $P = 0.649$  ( $p > 0.05$ ) in female students, statistically there was no significant relationship between the frequency of exercise with BMI.

Conclusion: BMI is not only influenced by the frequency of one's exercise.

There are many factors that influence genetic, nutrition, environment, and disease. It is hoped that other studies can carry out further research by including other factors that influence BMI.

Keywords: Frequency of Sports, Frequency, Sports, Body Mass Index

1. Students of the Faculty of Medicine, YARSI University
2. Teaching staff of YARSI University Faculty of Physiology
3. Teaching staff of the YARSI University Department of Community Health Science Department
4. Teaching staff of the Islamic Religion section of the Medical Faculty of YARSI University