

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP INDEKS MASA
TUBUH (IMT) PADA MAHASISWI FK YARSI ANGKATAN 2015-2017
DITINJAU DARI SISI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Raudha Kasmir¹, Diniwati Mukhtar², Irwandi M.Zen³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi; ²Bagian Fisiologi Fakultas
Kedokteran Universitas Yarsi; ³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas
Yarsi

Korespondensi: raudhachs@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingkat aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas yang dapat menimbulkan risiko penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler dan diabetes. Salah satu metode untuk mengukur tingkat obesitas yaitu dengan menghitung kadar IMT. Obesitas dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik teratur salah satunya dengan berjalan kaki yang dapat dilakukan kapan saja. Hal ini sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW yang tertera di dalam Al Quran dan Hadist.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *pre test* dan *post test control trial* selama 6 minggu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik jalan kaki terhadap indeks massa tubuh (IMT) yang diukur dengan stadiometer, digital scale, dan kuesioner IPAQ. Sebanyak 60 orang mahasiswa kedokteran dimana 30 orang dengan aktivitas fisik baik dan 30 orang dengan aktivitas fisik kurang. Pengukuran IMT dilakukan 2 kali yaitu di awal dan di akhir penelitian.

Hasil: Dari 30 mahasiswa yang pergi ke kampus dengan berjalan kaki, 27 orang mengalami penurunan dan 3 orang mengalami kenaikan. Sedangkan dari 30 orang mahasiswa yang menggunakan kendaraan, 24 orang mengalami penurunan dan 6 orang mengalami kenaikan.

Kesimpulan: Pada penelitian ini didapatkan kecenderungan penurunan IMT pada mahasiswa dengan jalan kaki ke kampus dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan kendaraan walaupun berdasarkan hasil statistik tidak signifikan

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Jalan Kaki, Indeks Massa Tubuh

**PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF WALKING TOWARDS BODY MASS
INDEX (BMI) IN STUDENT OF FACULTY OF MEDICINE YARSI
UNIVERSITY BATCH 2015-2017 IN MEDICAL AND ISLAMIC PERSPECTIVE**

Raudha Kasmir¹, Diniwati Mukhtar², Irwandi M.Zen³

¹Student of Faculty of Medicine Yarsi University; ²Physiology Department Faculty of Medicine Yarsi University; ³Islamic Department Faculty of Medicine Yarsi University

Correspondence: raudhachs@gmail.com

ABSTRACT

Background: Low physical activity level is one of the factors contributing to obesity which is a risk factor for chronic diseases such as cardiovascular disease and diabetes. One of the methods to measure obesity level is by calculating BMI. Obesity could be prevented by doing regular physical activities, one of them is walking that could be done anytime and anywhere. This method is corresponding with Rasulullah SAW's teaching that is stated inside the Al Quran and Hadist.

Method: This research is using pre test and post test control trial for 6 weeks that purposed on correlating the impact physical activity level of walking toward BMI. From a number of 60 female medical students, 30 students with good physical activity and 30 students with low physical activity. Measurement of BMI was done twice, at the beginning and at the end of the research.

Result: From 30 students who walked to the campus, 27 students had body weight reduction and 3 students gained weight. Meanwhile out of 30 students who used vehicle to campus, 24 students had body weight reduction and 6 students gained weight.

Conclusion: From this research obtained a tendency of BMI reduction on female students who walked to the campus compared to female students who used vehicle on getting to campus, even though statistical results were insignificant.

Keywords: Physical Activity, Walking, Body Mass Index