

# **GAMBARAN NILAI INDEKS MASSA TUBUH SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS FISIK NAIK TURUN TANGGA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Sella Pratiwi<sup>1</sup>, Syukrini Bahri<sup>2</sup>, Amir Mahmud<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu selain tingginya prevalensi gizi kurang juga meningkatnya prevalensi obesitas yang berisiko terhadap terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes yang akan menjadi faktor risiko jantung koroner dan stroke iskemik. Tingkat obesitas lebih banyak diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh yang diperoleh dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Penyebab utama obesitas adalah karena tidak seimbangnya energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan serta berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Sementara itu salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan resiko obesitas adalah dengan beraktivitas fisik. Salah satunya adalah naik turun tangga yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, tidak mengeluarkan biaya yang banyak serta menyita waktu. Aktivitas fisik dan olahraga akan menimbulkan semangat, energi serta fisik yang kuat dan juga memperbaiki metabolisme tubuh sehingga badan akan selalu prima dan terhindar dari berbagai penyakit.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif untuk melihat perbedaan nilai IMT sebelum dan sesudah dilakukannya aktivitas fisik naik turun tangga yang dilakukan oleh 16 orang responden selama 20 hari.

**Hasil:** Pada hasil penelitian hanya 4 orang responden yang mengalami penurunan, 8 orang tidak mengalami kenaikan atau pun penurunan dan 4 orang responden mengalami kenaikan.

**Simpulan:** Tidak terjadi penurunan yang signifikan terhadap nilai IMT setelah dilakukan aktivitas fisik naik turun tangga selama 20 hari.

**Kata Kunci:** Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>2</sup>Staf pengajar bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>3</sup>Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

**DESCRIPTION OF BODY MASS INDEX VALUE BEFORE AND AFTER IN UP  
AND DOWN STAIRS PHYSICAL ACTIVITY OF MEDICAL STUDENTS IN YARSI  
UNIVERSITY REVIEWED FROM MEDICINE AND ISLAMIC**

Sella Pratiwi<sup>1</sup>, Syukrini Bahri, Amir Mahmud<sup>3</sup>

*ABSTRACT*

**Background:** *Currently Indonesia faces multiple nutritional problems, in addition to the high prevalence of malnutrition as well as the increasing prevalence of obesity at risk of chronic disease, such as cardiovascular disease and diabetes that will be a risk factor for coronary heart disease and ischemic stroke. More level of obesity were measured using the Body Mass Index obtained by dividing the weight (kg) by the square of the height (meters). The main cause of obesity is due to unbalanced energy between the calories consumed and the calories used and the reduced physical activity performed daily. Meanwhile, one way that can be used to reduce the risk of obesity is with physical activity. One of them is up and down stairs that can be done anytime and anywhere, not cost a lot and time-consuming. Physical activity and exercise will generate a strong spirit, energy and physical and also improve the body's metabolism so that the body will always be excellent and protected from various diseases.*

**Methods:** *The type of this research is descriptive to see the difference of IMT value before and after the physical activity up and down the stairs conducted by 16 respondents for 20 days.*

**Result:** *The results of this research only 4 respondents who experienced a decline, 8 people did not experience an increase or decrease and 4 respondents experienced an increase.*

**Conclusions:** *There was no significant decrease in BMI values after physical activity up and down the stairs for 20 days.*

**Keywords:** *Body mass index, physical activity*

<sup>1</sup>Faculty of Medicine, YARSI University

<sup>2</sup>Departement of Clinical Pathology, Faculty of Medicine, YARSI University

<sup>3</sup>Departement of Islamic Education, Faculty of Medicine, YARSI University