

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGGI BADAN PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS YARSI  
YANG BERUMUR KURANG DARI ATAU SAMA DENGAN 20 TAHUN DAN  
TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM**

**Adinda Savitri, Yenni Zulhamidah, Zuhroni**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Studi sebelumnya menemukan terdapat hubungan antara ukuran tinggi badan pendek dengan pendidikan dan produktivitas dikemudian hari pada orang dewasa. Beberapa studi menemukan bahwa intensitas aktivitas fisik yang baik mungkin berkorelasi dengan pertumbuhan massa mineral tulang optimal yang dicapai pada awal usia 20 tahun dan selanjutnya akan mempengaruhi ukuran tinggi badan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap tinggi badan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI yang berumur kurang dari atau sama dengan 20 tahun atau dalam konteks ini termasuk dalam kategori remaja usia lanjut. Islam melarang segala bentuk upaya untuk merubah bentuk tubuh yang sudah merupakan kodrat manusia, namun dalam upaya untuk menambah ukuran tinggi badan hukumnya diperbolehkan.

**Metode :** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sampel yang digunakan adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Tahun Angkatan 2016 & 2017 yang berumur kurang atau sama dengan 20 tahun. Penentuan intensitas aktivitas fisik sehari-hari dengan menggunakan kuisioner dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Gambaran tinggi badan didapatkan dengan pengukuran tinggi badan responden secara langsung dan diklasifikasikan menjadi tiga kategori berdasarkan kurva CDC 2000. Data dianalisa dengan uji statistik *Pearson Chi Square*.

**Hasil :** Hasil uji analisa bivariat didapatkan P value 0,992 ( $P < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari terhadap tinggi badan pada usia remaja lanjut, namun ditemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik yang dilakukan pada masa prapubertas terhadap tinggi badan dengan P value ( $P = 0.045 < 5\%$ ).

**Kesimpulan :** Pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan pada masa remaja terhadap tinggi badan pada remaja usia lanjut tidak terdapat hubungan yang bermakna, namun aktivitas fisik yang dilakukan pada masa prapubertas memiliki hubungan yang bermakna terhadap tinggi badan.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Tinggi Badan, Mahasiswa

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES TO HEIGHT OF STUDENTS  
AT THE FACULTY OF MEDICINE IN YARSI UNIVERSITY AGED LESS THAN  
OR SAME WITH 20 YEARS OLD AND IT'S REVIEW ACCORDING TO ISLAMIC  
VIEWS**

*Adinda Savitri, Yenni Zulhamidah, Zuhroni*

**ABSTRACT**

**Background:** Previous studies have found a correlation between a measure of short stature with education and productivity in the future on adults. Some studies found that physical activity might correlate with optimal bone mineral mass growth that was approved at the beginning of the age of 20 years and would subsequently increase height. The purpose of this study was to prove the hypothesis about the relationship between physical activity to height at YARSI University General Medical Faculty students who were less than 20 years old or in this context included in the category of older adolescents. Islam lends all forms to change the shape of the body that has formed human nature, but in an effort to increase the size of the body permitted by law.

**Method:** The research design used in this study was quantitative correlational with added Cross Sectional. The sample population used the first and second year of Medical Students at YARSI University aged less or equal to 20 years. Determination of the intensity of daily physical activity using questionnaires and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Height was obtained by direct respondent height measurements and questioned into three categories based on the CDC 2000 curve. Data were analyzed by Pearson Chi Square statistical tests.

**Results:** The results of the bivariate analysis obtained a P value of 0.992 ( $P < 0.05$ ) which showed that there was no significant relationship associated between physical activity to height in advanced adolescents, but there was a significant relationship between physical activity performed in the prepuberty period of height with a P value ( $P = 0.045 < 5\%$ ).

**Conclusion:** The effect of physical activity carried out in adolescence on high bodies in the elderly has no significant relationship, but physical activity during prepubertal periods has a relationship that leads to a high body.

**Keywords:** Physical Activity, Height, and College Students.