

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENGARUH PENAMBAHAN LANGKAH KAKI TERHADAP**  
***BODY MASS INDEX* PADA ORANG DENGAN KELEBIHAN**  
**BERAT BADAN ( *OVERWEIGHT* )**

Disusun untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh :  
**MUHAMMAD SHILAHUL J**  
NIM : 20110310203

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD SHILAHUL J

NIM : 20110310203

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi Yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta,

Yang membuat pernyataan,

MUHAMMAD SHILAHUL

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Pengaruh Penambahan Langkah Kaki terhadap *Body Mass Index* pada Orang dengan Kelebihan Berat Badan ( *Overweight* )”** yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dengan selesainya karya tulis ilmiah ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B, M.Kes selaku pembimbing pada penelitian ini.
4. Kedua Orang tua dan keluarga yang telah mendukung penulisan dan penelitian ini.
5. Teman teman Pendidikan Dokter 2011 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah banyak membantu.

Dalam penulisan karya tulis ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi peningkatan kualitas, terutama untuk penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 04 Juli 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
INTISARI .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka .....	7
1. Faktor faktor Yang Berhubungan dengan IMT .....	8
2. Pengukuran dan Klasifikasi Obesitas.....	10
3. Penyebab Obesitas dan Overweight.....	12
4. Prevalensi.....	15
5. Penatalaksanaan Obesitas .....	16
6. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Berat Badan Berlebih.....	16
7. Langkah Kaki.....	16
B. Kerangka Konsep .....	18
C. Hipotesis .....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Design Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Variabel Penelitian .....	22
D. Definisi Operasional .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	24
F. Waktu dan Tempat.....	24
G. Alur Penelitian.....	24
H. Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	26
1. Deskripsi Data Penelitian.....	26
2. Uji Prasyarat.....	34

3. Pengaruh Penambahan Langkah Kaki terhadap <i>Body Mass Index</i> pada orang dengan kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> ).....	36
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan BMI menurut WHO .....	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan BMI menurut WHO untuk orang Asia .....	12
Tabel 2.3 Klasifikasi aktifitas fisik berdasar langkah kaki .....	17
Tabel 4.1. Data Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol Positif.....	26
Tabel 4.2. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol Negatif.....	27
Tabel 4.3. Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen 1 .....	29
Tabel 4.4. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	31
Tabel 4.5. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 3 .....	32
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	34
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	35
Tabel 4.8. Hasil Uji t (T Test) .....	36
Tabel 4.9. Hasil Uji <i>Anova</i> ( <i>One Way Anova</i> ) .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	18
Gambar 4.1. Diagram Batang Data Kelompok Kontrol Positif .....	26
Gambar 4.2. Diagram Batang Data Kelompok Kontrol Negatif.....	28
Gambar 4.3. Diagram Batang Data Kelompok Eksperimen 1 .....	29
Gambar 4.4. Diagram Batang Data Kelompok Eksperimen 2 .....	31
Gambar 4.5. Diagram Batang Data Kelompok Eksperimen 3 .....	33