

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Agustus,2024

## **ABSTRAK**

### **Hubungan Aktivitas fisik dengan risiko sindrom metabolik Pada mahasiswa keperawatan**

Melvy Ayu Utomo,Sugiharto

**Latar Belakang :** Sindrom metabolik merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya meningkat pada populasi muda, termasuk mahasiswa keperawatan. Aktivitas fisik rendah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko utama. Namun, hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan risiko sindrom metabolik pada mahasiswa keperawatan masih belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko sindrom metabolik pada mahasiswa keperawatan. Desain penelitian menggunakan metode cross-sectional dengan total sampling terhadap 218 mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

**Metode :** Pengumpulan data menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang telah tervalidasi (koefisien korelasi Spearman 0,46-0,96) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Pemeriksaan fisik meliputi tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh, profil lipid, dan lingkar pinggang dilakukan untuk menilai risiko sindrom metabolik berdasarkan kriteria International Diabetes Federation (IDF). Analisis data menggunakan uji korelasi Kendall's tau.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (68,8%), dengan 11% responden berisiko mengalami sindrom metabolik. Analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko sindrom metabolik ( $p=0,604$ ,  $r=-0,034$ ).

**Simpulan :** Sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (68,8%) dan mayoritas tidak berisiko mengalami sindrom metabolik (89%). Namun, adanya 11% mahasiswa yang berisiko mengalami sindrom metabolik tetap perlu mendapat perhatian.

**Kata kunci :** Aktivitas fisik, IPAQ, mahasiswa keperawatan, promosi kesehatan, sindrom metabolik

**Daftar Pustaka :** 18 Daftar Pustaka (2018-2023)