

FREKUENSI DAN DURASI BEROLAHRAGA

Oleh,

Nur Fadly Alamsyah¹, I Putu Agus Dharma Hita²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Pendidikan
Ganesha

Email: nur.fadly.alamsyah@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh frekuensi dan durasi berolahraga terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada subyek yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi berganda digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan dengan total 136 responden penelitian selama dua bulan pada tahun 2024. Variabel independen melibatkan Frekuensi Berolahraga (X1) dan Durasi Berolahraga (X2), sedangkan variabel dependen adalah IMT (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola berolahraga dengan frekuensi "1 - 2 Kali" per minggu dan durasi "30 - 60 Menit," sementara sebagian besar IMT berada dalam kategori "Normal." Analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa frekuensi dan durasi berolahraga secara positif mempengaruhi IMT. Temuan ini menyoroti bahwa sebagian besar responden belum memenuhi rekomendasi WHO untuk berolahraga minimal 150 menit per minggu. Saran dari penelitian ini mencakup peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencapai tingkat kebugaran yang optimal, dengan fokus pada peningkatan frekuensi dan durasi berolahraga.

Kata Kunci : Frekuensi Berolahraga, Waktu Berolahraga, Indeks Massa Tubuh.

A. PENDAHULUAN

Pertumbuhan pesat jumlah penduduk dan perubahan gaya hidup modern di Indonesia tidak hanya membawa dampak ekonomi dan sosial, tetapi juga memiliki konsekuensi signifikan terhadap kesehatan masyarakat, salah satu aspek yang mendapat sorotan adalah indeks masa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan, tinggi badan diukur dengan cara berdiri tegak dan tidak menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan dan bersandar pada dinding dengan pandangan menghadap ke depan lalu bagian pengukur diarahkan sejajar dengan bagian atas kepala, serta mengukur berat badan menggunakan timbangan berat badan (Alamsyah, 2021). Sebuah parameter kesehatan yang digunakan untuk mengevaluasi proporsi berat badan

terhadap tinggi badan individu. Metode perhitungan seperti ini juga disebut sebagai metode antropometrik yang dilakukan pada seseorang dengan usia >17 Tahun untuk menghitung berat individu (Okorodudu et al., 2010). Dalam konteks ini, IMT menjadi alat penting untuk menilai status gizi dan potensi risiko penyakit terkait obesitas, yang semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuhnya. Indeks massa tubuh yang tidak normal salah satunya dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kondisi tubuh (Destiara et al., 2022).

Dalam menghadapi tantangan kesehatan yang diakibatkan oleh pertumbuhan jumlah penduduk dan perubahan gaya hidup, penekanan pada pentingnya gaya hidup sehat menjadi semakin mendesak. Oleh karena itu, olahraga muncul sebagai faktor yang semakin diperhatikan dalam upaya menjaga keseimbangan berat badan dan memitigasi risiko kesehatan. Aktivitas olahraga secara teratur akan meningkatkan kebugaran tubuh dan memperbaiki sistem kardiorespirasi yang dapat mengurangi risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular pada umumnya (Weinberg Robert & Daniel, 2015). Berolahraga memiliki banyak manfaat, tidak hanya BMI tetapi juga memiliki manfaat dalam menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik, berolahraga, dan istirahat yang cukup (Hita et al., 2020). Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga, terdapat harapan bahwa aktivitas fisik sedang atau berat dapat menjadi gaya hidup sehari-hari, sehingga dapat mencegah peningkatan angka obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Widiantini & Tafal, 2014). Namun, perlu diperhatikan bahwa dalam mengintegrasikan olahraga sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan masyarakat, pendekatan yang holistik dan berkelanjutan menjadi kunci. Upaya kolaboratif antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan sektor swasta juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menghubungkan antara olahraga, baik frekuensi maupun durasinya dengan IMT. Namun, penelitian ini mencoba untuk menghadirkan aspek keterbaruan yang belum banyak dieksplorasi sebelumnya. Salah satu ciri inovatif penelitian ini adalah penggabungan dua faktor, yakni frekuensi dan waktu berolahraga, dalam satu analisis untuk mengevaluasi dampaknya terhadap IMT. Sebagai langkah maju dari penelitian sebelumnya yang cenderung fokus pada satu aspek olahraga saja, penelitian ini berusaha memberikan pandangan holistik terhadap hubungan antara

kebiasaan berolahraga dan indeks masa tubuh. Keterbaruan penelitian ini juga terletak pada pendekatan kuantitatif yang digunakan. Dengan menerapkan metode analisis regresi berganda, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang sejauh mana frekuensi dan waktu berolahraga dapat memprediksi variasi dalam IMT. Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan angket yang berfokus pada informasi yang sangat relevan, termasuk frekuensi berolahraga per minggu dan durasi setiap sesi berolahraga. Hal ini memberikan landasan kuat untuk analisis statistik yang lebih akurat.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap pemahaman kita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi indeks masa tubuh, terutama di tengah tingginya prevalensi masalah kesehatan terkait obesitas di masyarakat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kebijakan kesehatan dan kampanye kesadaran masyarakat yang lebih efektif terkait dengan pentingnya kegiatan olahraga dalam menjaga keseimbangan berat badan. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya mencoba mengisi celah pengetahuan dalam literatur ilmiah, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara statistik guna menjawab pertanyaan penelitian. Berikut adalah tahapan-tahapan penelitian dengan menggunakan teknik statistik analisis regresi berganda:

1. Jenis Penelitian: Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan pendekatan analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pengaruh frekuensi dan waktu berolahraga terhadap indeks masa tubuh (IMT) responden.
2. Subyek Penelitian: Subyek penelitian terdiri dari 136 orang.
3. Waktu Penelitian: Penelitian dilaksanakan selama 2 bulan, yaitu pada bulan Januari hingga Februari tahun 2024. Rentang waktu ini dipilih untuk mendapatkan representasi yang baik dari kebiasaan berolahraga dan indeks massa tubuh selama periode tersebut.
4. Variabel Penelitian: Variabel-variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua

kelompok utama, yaitu variabel *independen* dan variabel *dependen*. Variabel *independen* terdiri dari dua faktor, yaitu Frekuensi Berolahraga (X1) dan Waktu Berolahraga (X2). Frekuensi Berolahraga diukur berdasarkan jumlah sesi olahraga yang dilakukan per minggu dengan kategorisasi “Kurang dari 1 kali”, “1 - 2 Kali”, “3 - 4 Kali”, dan “Lebih dari 4 Kali”, sementara Waktu Berolahraga diukur dalam menit untuk setiap sesi olahraga dengan kategorisasi yaitu “< 30 Menit”, “30 - 60 Menit”, dan “> 60 Menit”. Di sisi lain, variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah Indeks Masa Tubuh (Y). Indeks ini dihitung dengan menggunakan rumus Berat Badan (kg) / Tinggi Badan (m²) dengan kategorisasi:

Tabel 1
Klasifikasi IMT

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	< 17,0
	Ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 - 27,0
	Berat	> 27,0

Sumber: (P2PTM Kemenkes, 2019)

5. Teknik Analisis Data: Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Data yang terkumpul akan disusun dan dianalisis menggunakan teknik statistik ini. Variabel frekuensi dan waktu berolahraga akan berperan sebagai variabel independen, sedangkan indeks massa tubuh (IMT) akan menjadi variabel dependen dalam analisis ini. Proses analisis dimulai dengan melakukan uji prasyarat, yang mencakup Uji Normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan uji Linearitas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi-asumsi dasar sebelum dilakukan analisis regresi berganda. Setelah melalui uji prasyarat, dilanjutkan dengan analisis regresi berganda. Model regresi linear berganda akan dijalankan untuk masing-masing variabel dependen. Pada tahap ini, pengaruh variabel frekuensi dan waktu berolahraga terhadap indeks massa tubuh akan dievaluasi. Uji signifikansi juga akan dilakukan untuk menentukan sejauh mana frekuensi dan waktu berolahraga dapat memprediksi variasi dalam indeks massa tubuh. Dalam pelaksanaan analisis data, perangkat lunak statistik seperti SPSS akan digunakan untuk memastikan akurasi dan keandalan hasil analisis. Nilai *p-value* yang signifikan yaitu $p < 0,05$

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi dan waktu berolahraga dengan indeks massa tubuh.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan beberapa analisis untuk mendapatkan hasil dari frekuensi olahraga, durasi olahraga, terhadap indeks massa tubuh.

Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Untuk mengidentifikasi variabel dalam penelitian ini, akan dilakukan analisis distribusi frekuensi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent
Frekuensi Olahraga	Kurang Dari 1 Kali	17	12,50%
	1 - 2 Kali	53	39,00%
	3 - 4 Kali	47	34,60%
	Lebih Dari 4 Kali	19	14,00%
Total		136	100%
Durasi Olahraga	< 30 Menit	34	25,00%
	30 - 60 Menit	74	54,40%
	> 60 Menit	28	20,60%
Total		136	100%
Indek Masa Tubuh	Kurus Berat	3	2,20%
	Kurus Ringan	5	3,70%
	Normal	86	63,20%
	Gemuk Ringan	16	11,80%
	Gemuk Berat	26	19,10%
Total		136	100%

Hasil penelitian menunjukkan pola berolahraga responden mayoritas terletak pada frekuensi "1 - 2 Kali" (39,00%) dengan durasi paling tinggi pada rentang "30 - 60 Menit" (54,40%). Secara umum, responden cenderung indeks masa tubuh (IMT) dalam kategori "Normal" (63,20%). Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden belum mencapai rekomendasi *World Health Organization* (WHO) yang menyarankan minimal 150 menit olahraga per minggu untuk menjaga tingkat kebugaran. Hal ini dikarenakan frekuensi olahraga tertinggi berada pada rentang "1 - 2 Kali" per minggu, dan durasi olahraga mayoritas berada dalam rentang "30 - 60 Menit".

Jika dihitung, durasi maksimal yang dapat dicapai responden adalah 120 menit per minggu.

Meskipun rata-rata Indeks Masa Tubuh (IMT) responden dalam keadaan normal, temuan ini tidak boleh dijadikan alasan untuk mengabaikan aspek kebugaran fisik. Kebugaran fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Meskipun IMT mencerminkan proporsi berat badan terhadap tinggi badan, kebugaran fisik mencakup aspek kemampuan jantung, paru-paru, otot, dan sistem lainnya yang berkontribusi pada kesehatan keseluruhan. Dalam konteks rekomendasi WHO yang menyarankan minimal 150 menit olahraga per minggu, hal ini tidak hanya diperlukan untuk menjaga berat badan tetapi juga untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran (Rozi et al., 2023). Frekuensi olahraga yang lebih tinggi dan durasi yang lebih panjang dapat memberikan manfaat tambahan pada sistem kardiovaskular, meningkatkan stamina, serta mengurangi risiko penyakit jantung dan gangguan lainnya. Oleh karena itu, rekomendasi untuk meningkatkan frekuensi olahraga dan durasi sesuai dengan standar WHO tidak hanya berperan dalam mengelola berat badan, tetapi juga mendukung upaya menjaga kebugaran fisik secara menyeluruh.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik	Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Uji Normalitas	X1 (Frekuensi Olahraga)	0.565	Normal
	X2 (Durasi Olahraga)	0.324	
	Y (Indek Masa Tubuh)	0.121	
Uji Multikolinearitas	X1 (Frekuensi Olahraga)	Tolerance = 0.870 VIF = 1.149	Tidak Terjadi Multikolinearitas
	X2 (Durasi Olahraga)	Tolerance = 0.870 VIF = 1.149	
	Y (Indek Masa Tubuh)	Tolerance = 0.870 VIF = 1.149	
Uji Heteroskedastisitas	X1 (Frekuensi Olahraga)	0.089	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
	X2 (Durasi Olahraga)	0.876	
	Y (Indek Masa Tubuh)	0.146	

Pada uji asumsi klasik, dilakukan penilaian terhadap normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas dari data penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada semua variabel, yaitu Frekuensi Olahraga (X1), Durasi Olahraga (X2), dan Indeks Masa Tubuh (Y), dapat dianggap normal (> 0.05) dengan nilai signifikansi masing-masing 0.565, 0.324, dan 0.121. Uji multikolinearitas menghasilkan nilai Tolerance (> 0.10) dan VIF (< 10.00) menunjukkan ketiadaan masalah multikolinearitas pada variabel X1, X2, dan Y. Selanjutnya, uji heteroskedastisitas (> 0.05) menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel X1, X2, dan Y, dengan nilai signifikansi masing-masing 0.089, 0.876, dan 0.146. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji asumsi klasik, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Analisis regresi yang dilakukan pada penelitian ini dapat dianggap valid dan dapat diinterpretasikan dengan kepercayaan.

Regresi Linier Berganda

a. Uji T

Uji T bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara parsial (tersendiri) dari variabel X terhadap variabel Y. Pengambilan keputusan yaitu dikatakan terdapat pengaruh jika nilai sig $< 0,05$ dan tidak terdapat pengaruh jika nilai sig $> 0,05$. Hasil dari uji T disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4
Hasil Uji T Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9.731	1.314		13.361	.000
X1 (Frekuensi Olahraga)	.632	.116	.610	8.073	.003
X2 (Durasi Olahraga)	.718	.106	.147	1.069	.040

Dependent Variable: Y (Indek Masa Tubuh)

Berdasarkan tabel Uji T Regresi Berganda diatas, didapatkan hasil bahwa:

- 1) Bunyi H1 dalam penelitian ini yaitu “Frekuensi Olahraga Berpengaruh Positif Terhadap Indek Masa Tubuh”. Hasil dari analisis hipotesis pertama yaitu didapatkan nilai sig $0.003 < 0,05$ dan bernilai positif yaitu 0.632. Maka H1 diterima

dengan kesimpulan Frekuensi Olahraga berpengaruh positif terhadap Indeks Masa Tubuh.

- 2) Bunyi H2 dalam penelitian ini yaitu “Durasi Olahraga Berpengaruh Positif Terhadap Indeks Masa Tubuh”. Hasil dari analisis hipotesis kedua yaitu didapatkan nilai sig $0.040 < 0,05$ dan bernilai positif yaitu 0.718. Maka H2 diterima dengan kesimpulan Durasi Olahraga berpengaruh positif terhadap Indeks Masa Tubuh.

b. Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan secara simultan (bersama-sama) dari variabel X terhadap variabel Y. Pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu dikatakan terdapat pengaruh jika nilai sig $< 0,05$ dan tidak terdapat pengaruh jika nilai sig $> 0,05$. Hasil dari uji F regresi berganda dalam penelitian ini yaitu disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji F Regresi Berganda
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	34.772	3	11.591	1.583	.008 ^b
	Residual	409.961	56	7.321		
	Total	444.733	59			

a. Dependent Variable: Y (Indek Masa Tubuh)

b. Predictors: (Constant), X1 (Frekuensi Olahraga), X2 (Durasi Olahraga)

Berdasarkan tabel Uji F Regresi Berganda diatas, didapatkan hasil sebesar sig 0.008 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat X1 (Frekuensi Olahraga) dan X2 (Durasi Olahraga) secara bersama-sama terhadap Y (Indek Masa Tubuh).

c. Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y secara bersama-sama atau simultan. Hasil dari analisis uji koefisien determinasi yaitu sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Koefisien Determinasi Regresi Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.780 ^a	.078	.029	2.706

Berdasarkan tabel Uji Koefisien Determinasi, didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.780. Maka dapat disimpulkan jika pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y secara bersama-sama atau simultan yaitu sebesar 78%.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini mengungkapkan pola berolahraga responden dengan fokus pada frekuensi dan durasi berolahraga serta dampaknya terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki frekuensi olahraga "1 - 2 kali" per minggu dan durasi olahraga "30 - 60 menit", dengan sebagian besar berada dalam kategori IMT "Normal". Meskipun demikian, temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden belum mencapai rekomendasi World Health Organization (WHO) untuk menjaga kebugaran fisik.

Pentingnya memahami bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) hanyalah satu parameter yang digunakan untuk mengukur proporsi berat badan terhadap tinggi badan seseorang. Meskipun IMT dapat memberikan indikasi tentang status berat badan, penting untuk diingat bahwa kebugaran fisik melibatkan lebih dari sekadar ukuran ini. Konsep kebugaran fisik mencakup aspek-aspek yang lebih luas dari kesehatan, termasuk kemampuan jantung, paru-paru, otot, dan sistem lain yang saling berinteraksi untuk menciptakan keseimbangan yang mendukung kesehatan keseluruhan. Sederhananya kebugaran berarti seseorang melakukan banyak aktivitas fisik seperti bekerja sehari-hari, ketika pulang ke rumah ia masih memiliki energi yang tersisa untuk melakukan hal lain seperti berolahraga di rumah (Juliansyah et al., 2021).

Dalam konteks ini, penelitian yang mencoba mengeksplorasi keterkaitan antara IMT dan kebugaran fisik menjadi sangat relevan. Meskipun rata-rata IMT dari responden menunjukkan kategori normal, studi ini menyoroti perlunya memperluas pandangan kita tentang konsep kebugaran. Penelitian sebelumnya telah memberikan bukti bahwa melalui aktivitas olahraga akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh bagi individu yang berolahraga, selain itu olahraga memiliki peranan yang sangat vital dalam mencegah terjadinya penyakit degeneratif terhadap seseorang (Ichsani et al., 2024). Melihat lebih dalam pada hubungan antara olahraga yang lebih intens dan manfaat kesehatan, penelitian tersebut menyoroti pentingnya memasukkan elemen-elemen latihan yang dapat meningkatkan stamina dan ketahanan tubuh. Sistem kardiovaskular, sebagai salah satu aspek utama kebugaran fisik, dapat mendapatkan manfaat yang signifikan dari

latihan yang melibatkan aktivitas aerobik dan anaerobik. Hal ini tidak hanya dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, tetapi juga dapat memiliki dampak positif pada berbagai gangguan kesehatan lainnya (Bayudamai & Yuliastrid, 2022). Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat (Anam et al., 2016). Meskipun IMT tetap menjadi alat pengukur yang relevan, pengintegrasian aspek-aspek kebugaran fisik yang lebih luas dalam penilaian kesehatan dapat memberikan gambaran yang lebih holistik dan mendalam. Dengan menekankan pentingnya aktivitas fisik yang terencana dan konsisten, kita dapat lebih baik mewujudkan tujuan kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat lebih komprehensif.

Dari segi analisis hipotesis, hasil menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi olahraga memiliki pengaruh positif terhadap IMT. Frekuensi olahraga dan durasi olahraga masing-masing memiliki nilai signifikansi yang rendah ($\text{sig} < 0,05$), dan nilai positif, menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut dengan IMT. Melalui analisis regresi berganda, hasil menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi olahraga secara bersama-sama berpengaruh terhadap IMT. Nilai signifikansi yang rendah ($p < 0,05$) pada uji F Regresi Berganda mendukung kesimpulan bahwa frekuensi dan durasi olahraga memberikan kontribusi signifikan terhadap variabilitas IMT. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.780 menunjukkan bahwa sekitar 78% kondisi IMT dapat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi olahraga. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat memiliki dampak besar pada IMT.

Dalam memperhatikan pengaruh olahraga terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT), konsep frekuensi dan durasi olahraga menjadi aspek penting yang perlu diketahui keterkaitannya. Teori-teori yang mendukung hubungan antara aktivitas fisik dan berat badan telah menegaskan bahwa peningkatan frekuensi serta durasi latihan dapat berperan penting dalam mencapai tujuan pemeliharaan berat badan yang sehat. Sebagai dasar dari konsep ini, pemahaman mengenai mekanisme dan proses fisiologis yang terlibat dalam interaksi antara olahraga dan IMT menjadi semakin penting. Frekuensi olahraga, yang merujuk pada seberapa sering seseorang berpartisipasi dalam aktivitas fisik, menjadi titik sentral dalam mengkaji hubungan ini. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa meningkatnya frekuensi latihan tidak hanya dapat mempercepat proses pembakaran kalori, tetapi juga dapat mempengaruhi komposisi tubuh secara keseluruhan. Oleh karena

itu, pemahaman mendalam tentang peran frekuensi olahraga dalam mengubah IMT memerlukan eksplorasi lebih lanjut terkait dengan dampaknya pada metabolisme, pembakaran lemak, dan pengelolaan energi tubuh.

Selain frekuensi, durasi latihan juga memainkan peran signifikan dalam korelasi antara aktivitas fisik dan IMT. Dengan meningkatnya durasi latihan, tubuh memiliki lebih banyak waktu untuk membakar kalori dan mengoptimalkan berbagai proses biologis yang terlibat dalam pengaturan berat badan. Melalui pemahaman yang lebih dalam terkait dengan adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan dalam jangka waktu tertentu, kita dapat mengeksplorasi bagaimana durasi latihan dapat memberikan kontribusi signifikan pada perubahan IMT. Dalam menjalin hubungan ini, perlu diakui bahwa variabel lain seperti intensitas latihan, jenis olahraga, dan faktor genetik juga memengaruhi interaksi antara frekuensi, durasi, dan IMT. Dengan demikian, pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam penelitian ini menjadi semakin penting. Menggabungkan temuan-temuan ini dalam konteks penelitian yang lebih luas dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang cara tepat untuk merancang program olahraga yang efektif untuk mencapai tujuan pemeliharaan berat badan dan kesehatan secara optimal.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa frekuensi dan durasi berolahraga memiliki pengaruh positif terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) responden. Mayoritas responden cenderung memiliki IMT dalam kategori "Normal" (63,20%). Meskipun demikian, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mencapai rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyarankan minimal 150 menit olahraga per minggu untuk menjaga tingkat kebugaran. Frekuensi olahraga terbanyak berada pada rentang "1 - 2 Kali" per minggu, dengan durasi mayoritas dalam rentang "30 - 60 Menit". Analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa frekuensi dan durasi berolahraga secara bersama-sama mempengaruhi IMT responden.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, N. F. (2021). *Hubungan Aktivitas Olahraga, Life Style Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Penyakit Persendian*. https://eprints.uny.ac.id/64833/1/fulltext_nur%20fadly%20alamsyah_19711251001.pdf
- Anam, M., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2016). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh,

- Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 12(1), 36. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.36-41>
- Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4).
- Destiara, F., Tanto, H., & W., R. C. A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Body Image Remaja Putri Di Asrama Putri Sanggau Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Ichsani, Alamsyah, N. F., & Rusli. (2024). *Tinjauan Aktivitas Olahraga dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Nyeri Pada Ekstermitas Tubuh Bagian Bawah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59562/semnasdies.v2i>
- Juliansyah, M. A., Sugiyanto, F., & Hita, I. P. A. D. (2021). The fitness of middle age to the elderly based on body mass index and age in the new normal era. *Journal Sport Area*, 6(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6362](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6362)
- Okorodudu, D. O., Jumean, M. F., Montori, V. M., Romero-Corral, A., Somers, V. K., Erwin, P. J., & Lopez-Jimenez, F. (2010). Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 34(5), 791–799. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.5>
- P2PTM Kemenkes. (2019, November). Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT). *Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Rozi, F., Majiding, C. M., & Siddiq, M. N. A. A. (2023). Karakteristik Sosial, Gaya Hidup, dan Kebiasaan Makan Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) di RS Gatot Soebroto, Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(1). <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i1.138>
- Weinberg Robert, S., & Daniel, G. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.3.336>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>