

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PEREMPUAN PERIMENOPAUSE WILAYAH MULYOREJO KOTA SURABAYA



**OLEH :
HAUWIN OKTA ALAINA
NIM : 20221664013**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN INDIKATOR
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PEREMPUAN PERIMENOPAUSE
WILAYAH MULYOREJO KOTA SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH :
Hauwin Okta Alaina
NIM : 20221664013

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat
diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 1 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. Bdn. A'im Matun Nadhiroh, S.SiT., M.P.H


Asta Adyani, S.ST., M.Kes. Ph.D

Mengetahui,

Ketua Program Studi,


Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Sidang Skripsi pada
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada 3 Juli 2026

Tanda Tangan

Ketua : Prof. Dr. A. Aziz Alimul H., S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota 1 : Dr. Bdn. A'im Matun Nadhiroh, S.SiT., M.P.H

Anggota 2 : Asta Adyani, S.ST., M.Kes. Ph.D

Mengesahkan,
Dekan,

Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hauwin Okta Alaina
NIM : 20221664013
Program Studi : S1 Kebidanan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 22 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Hauwin Okta Alaina

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi (S1) Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

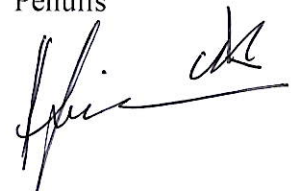
1. Prof. Dr. Mundakir S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti pendidikan program studi Kebidanan.
3. Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes selaku ketua program studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Prof. Dr. A. Aziz Alimul H., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.SiT., M.P.H selaku pembimbing satu yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan petunjuk, saran, dan masukan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Asta Adyani, S.ST., M.Kes. Ph.D selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan banyak masukan kepada saya demi kelancaran penyusunan skripsi.
7. Kedua orang tua, serta keluarga besar yang telah memberikan banyak dukungan, semangat, do'a yang tidak pernah putus untuk saya hingga saat ini.

8. Teman-teman satu Angkatan S1 Kebidanan yang telah mendukung, membantu dan memberikan semangat untuk penyusunan skripsi ini.
9. Diri saya sendiri yang telah berjuang menyelesaikan skripsi hingga selesai dan lulus tepat waktu dalam pendidikan sarjana.
10. Responden penelitian dan semua pihak yang telah membantu, berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala saran dan kritik yang membangun senantiasa penulis harapkan kepada pembaca dan peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, peneliti selanjutnya serta menjadi tambahan referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan.

Surabaya, 1 Juli 2026

Penulis



Hauwin Okta Alaina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Perimenopause.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Fase-fase Perimenopause.....	6
2.1.3 Perubahan Fisik Masa Perimenopause	7
2.2 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	8
2.2.1 Definisi	8
2.2.2 Penghitungan IMT	9
2.2.3 Klasifikasi.....	9
2.2.4 IMT Sebagai Indikator Status Gizi.....	10
2.3 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh pada Perempuan Perimenopause	11
2.3.1 Faktor Hormonal	11
2.3.2 Faktor Perlambatan Metabolisme.....	12
2.3.3 Faktor Gaya Hidup	13
2.4 Risiko Kesehatan Akibat Obesitas	19
2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan IMT	19
2.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT	19
2.5.2 Hubungan Pola Makan dengan IMT	20
2.6 Kerangka Konseptual	21
2.7 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2.1 Tempat Penelitian	22
3.2.2 Waktu Penelitian	22
3.3 Sasaran Penelitian (Populasi dan Sampel Penelitian)	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel Penelitian	23
3.3.3 Teknik Sampling	23
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
3.4.1 Variabel penelitian	24
3.4.2 Definisi Operasional	25
3.5 Prosedur Penelitian	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6.1 Metode pengumpulan data	27
3.6.2 Instrumen Penelitian	27
3.6.3 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	30
3.7 Teknik Analisis Data	31
3.7.1 Pengolahan Data	31
3.7.2 Analisis Data	32
3.8 Etika penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Analisis Univariat	35
4.1.3 Analisis Bivariat	37
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Karakteristik Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	38
4.2.2 Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	41
4.2.3 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	43
4.2.4 Analisis Hubungan Pola Makan Dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	46
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB 5 PENUTUP	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	9
Tabel 3. 1	Jumlah Populasi Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	22
Tabel 3. 2	Definisi Operasional.....	25
Tabel 3. 3	Skor Pola Makan	28
Tabel 3. 4	Pembuatan Coding	31
Tabel 3. 5	Pedoman Interpretasi Hasil Uji Koefisien korelasi	32
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya Pada Bulan Juni 2026.....	35
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya Pada Bulan Juni 2026	36
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya Pada Bulan Juni 2026	36
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi IMT (Indeks Massa Tubuh) Pada Perempuan Perimenopause Wilayah Mulyorejo Pada Bulan Juni 2026	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Angka Kecukupan Gizi	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	21
Gambar 4. 1 Peta Wilayah Mulyorejo Kota Surabaya	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Penelitian	56
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian	59
Lampiran 3	Surat Keterangan Layak Etik	62
Lampiran 4	Lembar Informed Consent Penelitian	63
Lampiran 5	Instrumen Penelitian	64
Lampiran 6	Data Hasil Penelitian	71
Lampiran 7	Hasil Analisis Statistik.....	73
Lampiran 8	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	76
Lampiran 9	Jadwal Penelitian	77
Lampiran 10	Surat Keterangan Bebas Plagiasi	78
Lampiran 11	Lembar Bimbingan Skripsi.....	79

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
IRT	: Ibu Rumah Tangga
MET	: Metabolic Equivalent of Task
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SQ-FFQ	: Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WHO	: World Health Organization

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PEREMPUAN PERIMENOPAUSE WILAYAH MUYOREJO KOTA SURABAYA

Hauwin Okta Alaina
Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Latar Belakang: Perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause yang ditandai dengan perubahan hormonal dan metabolik, sehingga dapat memengaruhi status gizi perempuan, termasuk peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT berlebih dapat memperberat gejala perimenopause serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Aktivitas fisik dan pola makan merupakan faktor gaya hidup yang berhubungan dengan IMT pada perempuan perimenopause. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) pada perempuan perimenopause di wilayah Mulyorejo Kota Surabaya. **Metode:** Desain analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 72 perempuan perimenopause di wilayah Mulyorejo Kota Surabaya yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah aktivitas fisik dan pola makan, sedangkan variabel dependen adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Kuesioner yang digunakan adalah IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, SQ-FFQ untuk mengukur pola makan, dan standar IMT menurut WHO pada orang asia. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil:** Lebih dari 50% perempuan perimenopause memiliki aktivitas fisik rendah (66,7%) dan pola makan tidak baik (70,8%), serta sebagian besar (76,3%) memiliki IMT berlebih. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan IMT ($p<0,001$; $r=0,509$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan IMT ($p<0,001$; $r=0,654$). **Kesimpulan:** Aktivitas fisik dan pola makan berhubungan dengan indikator IMT pada perempuan perimenopause di wilayah Mulyorejo Kota Surabaya. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik dan semakin tidak baik pola makan, maka semakin tidak ideal IMT pada perempuan perimenopause.

Kata Kunci: aktivitas fisik, pola makan, indeks massa tubuh, IMT, perempuan perimenopause

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EATING PATTERNS WITH BODY MASS INDEX (BMI) INDICATORS IN PERIMENOPAUSAL WOMEN IN THE MULYOREJO AREA, SURABAYA CITY

Hauwin Okta Alaina

*Bachelor of Midwifery Program Faculty of Health Sciences,
Muhammadiyah University of Surabaya*

Background: Perimenopause is a transitional period leading to menopause characterized by hormonal and metabolic changes, which can affect women's nutritional status, including an increase in Body Mass Index (BMI). Excess BMI can exacerbate perimenopausal symptoms and increase the risk of non-communicable diseases. Physical activity and dietary patterns are lifestyle factors associated with BMI in perimenopausal women. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and dietary patterns with Body Mass Index (BMI) indicators in perimenopausal women in the Mulyorejo area of Surabaya City. **Method:** Correlational analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 72 perimenopausal women in the Mulyorejo area of Surabaya City was taken using a purposive sampling technique. The independent variables are physical activity and dietary patterns, while the dependent variable is the Body Mass Index (BMI). The questionnaires used were the IPAQ to measure physical activity, the SQ-FFQ to measure dietary patterns, and the WHO standard BMI for Asians. Data analysis used the Spearman Rank test. **Results:** More than 50% of perimenopausal women have low physical activity (66.7%) and poor dietary patterns (70.8%), and the majority (76.3%) have excess BMI. The statistical test results show significant relationships between physical activity and BMI ($p < 0.001$; $r = 0.509$) and between dietary patterns and BMI ($p < 0.001$; $r = 0.654$). **Conclusion:** Physical activity and diet are related to BMI indicators in perimenopausal women in the Mulyorejo area of Surabaya City. The positive direction of the relationship indicates that lower physical activity and poorer diet are associated with less ideal BMI in perimenopausal women.

Keywords: physical activity, diet, body mass index, BMI, perimenopausal women