

Faktor Dominan terhadap Nilai Estimasi VO₂max pada Mahasiswa FKM UI Peserta Latihan Rutin Olahraga di FKM UI Tahun 2015

Trisnasari, Suci

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=118440&lokasi=lokal>

Abstrak

Nilai VO₂max dianggap sebagai indikator terbaik untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, status gizi, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik terhadap nilai estimasi VO₂max pada mahasiswa FKM UI peserta latihan rutin olahraga di FKM UI tahun 2015. Penelitian dilakukan dengan desain studi cross-sectional dengan sampel 100 mahasiswa FKM UI peserta latihan rutin olahraga, dilakukan pada bulan April-Mei tahun 2015. Data yang akan dikumpulkan antara lain nilai estimasi VO₂max dengan 20-m shuttle run, jenis kelamin dengan pengisian kuesioner, status gizi dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan persen lemak tubuh, konsumsi zat gizi dengan wawancara kuesioner food recall 3x24, aktivitas fisik dengan pengisian kuesioner aktivitas fisik GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Analisis statistik menggunakan uji t-independen. Rata-rata nilai estimasi VO₂max mahasiswa FKM UI peserta latihan rutin olahraga di FKM UI tahun 2015 adalah 34,23 ± 3,31 mL/kg/menit.

Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel jenis kelamin, IMT, persen lemak tubuh, dan asupan protein bermakna secara signifikan dengan nilai estimasi VO₂max. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan terjadi perubahan ke arah yang lebih baik agar tercapainya target yang sedang dituju. Faktor dominan terhadap nilai estimasi VO₂max pada mahasiswa FKM UI peserta latihan rutin olahraga di FKM UI tahun 2015 adalah IMT, setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, persen lemak tubuh dan asupan magnesium.

VO₂max value is regarded as the best indicator to measure cardiorespiratory endurance. This study was conducted to determine the relationship between gender, nutritional status, nutrient intake, and physical activity on the estimated value of VO₂max among FKM UI's the training sport student participants in FKM UI 2015. The study design was cross-sectional study with 100 samples of students FKM UI participants the training sport, conducted in April-May 2015. Data were collected include the estimated value of VO₂max with 20-m shuttle run test, gender with the questionnaires, nutritional status determined by measuring weight, height, and percent body fat, nutrient intake was collected by questionnaire interview 3x24 food recall, physical activity were taken with the physical activity questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Statistical analysis using independent t-test. The average value of the estimated VO₂max FKM UI's the training sport student participants in FKM UI 2015 was 34.23 ± 3.31 mL/kg/min.

Results of bivariate analysis showed the variables of gender, BMI, percent body fat, and protein intake was significantly associated with the estimated value of VO₂max. Based on these results, it is expected the change for better in order to achieve the target that is being aimed. The dominant factor of the estimated value of VO₂max at FKM UI student participants in the exercise routine FKM UI 2015 is BMI, once controlled by the variable gender, percent body fat and the intake of magnesium.