

Indeks massa tubuh sebagai faktor dominan tingkat kebugaran pada pegawai satuan polisi pamong praja di wilayah kerja kota administrasi Jakarta Timur tahun 2015

Windyarty, Maeza

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=119149&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki energi dan vitalitas yang cukup untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dan berekreasi secara aktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai proporsi tingkat kebugaran serta mengetahui perbedaan antara status gizi, asupan gizi yang berkaitan dengan tingkat kebugaran pada pegawai satuan polisi pamong praja di wilayah kerja kota administrasi Jakarta Timur tahun 2015. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode studi kuantitatif dengan desain cross sectional dengan metode simple random sampling dan tes kebugaran dengan 3 menit YMCA Step Test dan pengukuran denyut nadi. Jumlah sampel yang digunakan adalah 124 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69% responden memiliki status tidak bugar dan faktor-faktor yang berhubungan antara lain IMT (p value 0,019), asupan karbohidrat (p value 0,221), asupan protein (p value 0,609), asupan lemak (p value 0,020), asupan vitamin C (p value 0,565), dan asupan zat besi (Fe) (p value 0,326) dan kebiasaan merokok (p value 0,029). Namun diperlukan penelitian lanjutan yang dapat mengukur hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut.

Kata Kunci: kebugaran, IMT, asupan gizi, tes bangku 3 menit YMCA