

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nilai Estimasi VO2Max pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Tahun 2016

Putri, Narita

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124964&lokasi=lokal>

Abstrak

Nilai estimasi VO2Max, kapasitas maksimum oksigen yang dapat digunakan didalam tubuh per menit, merupakan indikator terbaik untuk menentukan tingkatkebugaran kardiorespiratori. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-ratanilai estimasi VO2Max pada mahasiswa S1 Reguler Rumpun Ilmu Kesehatan UIserta hubungannya dengan jenis kelamin, aktivitas fisik, indeks massa tubuh(IMT), persen lemak tubuh, asupan gizi makro dan mikro, kualitas tidur, sertatingkat stres. Desain studi penelitian ini adalah cross-sectional dengan totalsampel 122. Pengukuran nilai estimasi VO2Max dilakukan dengan metode QueensCollege Step Test dan didapatkan hasil rata-rata $38,9 \pm 6,9$ mL/kg/menit ($43,9 \pm 7,9$ mL/kg/menit pada laki-laki dan $35,4 \pm 2,8$ mL/kg/menit pada perempuan; p value $< 0,05$). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan nilai estimasiVO2Max secara bermakna berdasarkan jenis kelamin. Hasil bivariat jugamenunjukkan adanya hubungan secara bermakna dengan pola positif antaravariabel aktivitas fisik, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupankarbohidrat, vitamin B1, B2, dan Fe. Hubungan bermakna dengan pola negatifditemukan pada variabel persen lemak tubuh.Kata kunci: VO2Max, Queens College Step Test, mahasiswa.