

Hubungan Pola Makan, IMT, Aktivitas Fisik, dan Merokok dengan Kekuatan Genggam Sebagai Komponen Kebugaran pada Karyawan Kependidikan FKM UI Tahun 2016

Mayasari, Patnela

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124994&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini meneliti kekuatan genggam yang dapat menggambarkan kekuatan tubuh secara keseluruhan pada karyawan kependidikan FKM UI dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu asupan gizi makro, IMT, aktivitas fisik, merokok, dan frekuensi konsumsi sarapan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Data diambil menggunakan pengukuran antropometri, kuesioner mandiri, wawancara recall, dan hand grip dynamometer pada 93 responden (31 orang perempuan dan 62 orang laki-laki) yang tidak sedang atau pernah mengalami cedera pada lengan dan tangan. Variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kekuatan genggam adalah aktivitas fisik ($P=0,0001$), asupan karbohidrat ($P=0,016$), dan merokok ($P=0,03$). Kata kunci: Kekuatan genggam, karyawan, asupan karbohidrat, aktivitas fisik, merokok, hand grip dynamometer

This study examine the hand grip strength which represents body strength in staff of Public Health Faculty of University of Indonesia with the possibly influenced factors: macronutrients intake, BMI, physical activity, smoking, and breakfast frequency. This quantitative study was undertaken with cross-sectional design. Collecting data process began with anthropometric measure, selfreporting questionnaire, food recall interview, and hand grip dynamometer on 93 respondents (31 womens, 62 mens) without history of encounter arm deformities. The significant variable with hand grip streng were physical activity ($P=0,0001$), carbohydrate intake ($P=0,016$), and smoking ($P=0,03$). Keywords: Hand grip strength, staff, carbohydrate intake, physical activity, smoking, hand grip dynamometer