

Penilaian Status Kebugaran Kardiorespiratori dengan Two-Mile Run Test pada Perwira Mahasiswa Sekolah Tinggi Hukum Militer ditkumad Jakarta Tahun 2017

Febrina, Vania

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127773&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori yang rendah dapat mempengaruhi terjadinya penurunan performa kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status merokok, tingkat stres, asupan zat gizi makro, dan asupan zat gizi mikro pada Pamasis STHM Ditkumad tahun 2017. Desain studi yang digunakan untuk penelitian ini adalah cross sectional dengan total sampel 70 responden. Nilai VO₂max yang menentukan status kebugaran kardiorespiratori diukur dengan two-mile run test. Dengan menggunakan tes tersebut didapatkan sebanyak 60% Pamasis STHM memiliki status tidak bugar. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji chi square didapatkan adanya perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan persen lemak tubuh (p-value < 0,05).
Kata kunci: Kebugaran kardiorespiratori; persen lemak tubuh; perwira mahasiswa; two-mile run test; VO₂max

*Low cardiorespiratory fitness related to decreased work performance. This study aims to examine the differences of cardiorespiratory fitness based on body fat percentage, physical activity, smoking status, stress level, macronutrients and micronutrients intake among military students of SHTM Ditkumad. This study used cross sectional design and participated in 70 samples. VO₂max was used to determine cardiorespiratory fitness using two-mile run test. The result of this study shows that 60% military students are unfit. Chi square result is showing that cardiorespiratory fitness statistically different based on body fat percentage (p-value < 0,05).
Key words: Cardiorespiratory fitness; military student; percent body fat; two-mile run test; VO₂max*