

## **Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nilai Estimasi VO<sub>2</sub>max pada Anggota Pasukan UKM Marching Band Madah Bahana UI Tahun 2017**

Lestari, Diah Ayu

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127815&lokasi=lokal>

---

### **Abstrak**

Nilai VO<sub>2</sub>max dianggap sebagai indikator terbaik untuk mengukur kebugaran kardiorespiratori. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yaitu jenis kelamin, status gizi, aktivitas fisik, asupan gizi, durasi tidur, dan jenis instrumen dengan nilai estimasi VO<sub>2</sub>max pada anggota pasukan UKM Marching Band Madah Bahana UI tahun 2017. Penelitian dilakukan dengan desain studi cross-sectional dengan sampel 46 anggota pasukan UKM Marching Band Madah Bahana UI, dan dilakukan pada bulan Mei tahun 2017. Data yang dikumpulkan adalah nilai estimasi VO<sub>2</sub>max yang diperoleh dari tes kebugaran 20-m shuttle run; jenis kelamin, durasi tidur, dan jenis instrumen dengan pengisian kuesioner; status gizi dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan persen lemak tubuh; asupan gizi dengan wawancara food recall 2x24; serta aktivitas fisik dengan pengisian kuesioner aktivitas fisik GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Analisis statistik menggunakan uji t-independen dan Chi Square. Rata-rata nilai estimasi VO<sub>2</sub>max anggota pasukan UKM Marching Band Madah Bahana UI tahun 2017 adalah 28,638 ± 4,29 ml/kg/menit. Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel jenis kelamin, persen lemak tubuh, dan Indeks Massa Tubuh memiliki hubungan bermakna dengan nilai estimasi VO<sub>2</sub>max. Kata kunci : Estimasi VO<sub>2</sub>max, 20-m shuttle run, GPAQ, marching band

VO<sub>2</sub>max value is regarded as the best indicator to measure cardiorespiratory fitness. This study was conducted to determine the relationship between factors such as gender, nutritional status, physical activity, nutrient intake, sleep duration, and type of instrument on the estimated value of VO<sub>2</sub>max among squad members of Marching Band Madah Bahana UI in 2017. The study design was a cross-sectional study with 46 participants of squad members of Marching Band Madah Bahana UI, conducted in May 2017. Data were collected, including the estimated value of VO<sub>2</sub>max with 20-m shuttle run test; gender, sleep duration, and type of instrument collected from questionnaires; nutritional status determined by measuring weight, height, and percent body fat; physical activity data were collected using GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire); and nutrient intake was collected by 2x24 food recall. Statistical analysis using independent t-test. The average value of the estimated VO<sub>2</sub>max value of participants was 28,638 ± 4,29 ml/kg/min. Results of the bivariate analysis showed that gender, percent body fat, and Body Mass Index was significantly associated with the estimated VO<sub>2</sub>max value.

Keywords : Estimated VO<sub>2</sub>max, 20-m shuttle run, GPAQ, marching band