

Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh dan Faktor Lainnya Dengan Kebugaran Fleksibilitas Pada Mahasiswi Penari di Universitas Indonesia Tahun 2019

Andriani, Ira

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131519&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran fleksibilitas yang rendah dapat berkontribusi pada kejadian cedera akut. Untuk mengukur kebugaran fleksibilitas pada mahasiswi penari dilakukan dengan metode modified sit-and-reach test yang merupakan tes yang paling banyak digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring dan punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara IMT, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, aktivitas peregangan, kualitas tidur, asupan energi dan zat gizi makro dengan kebugaran fleksibilitas. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional dengan sampel 160 orang. Rata-rata kebugaran fleksibilitas dengan metode modified sit-and reach test pada sampel penelitian sebesar 31,70 ± 6,70 cm. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas peregangan dengan kebugaran fleksibilitas (p value 0,001). Selain itu, terdapat pola hubungan positif antara aktivitas fisik, aktivitas peregangan, kualitas tidur, dan asupan protein dengan kebugaran fleksibilitas dan terdapat pola hubungan negatif antara IMT, persen lemak tubuh, asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan lemak dengan kebugaran fleksibilitas.