

Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Nilai Estimasi VO2Max pada Mahasiswa Gizi universitas Indonesia Tahun 2019

Nabila, Giovanni

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131549&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan nilai estimasi VO2max pada mahasiswa Gizi Universitas Indonesia 2019. Desain studi penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang yang dilakukan pada 138 mahasiswa perempuan selama bulan April-Mei 2019. Metode yang digunakan untuk mengukur nilai estimasi VO2max adalah Queens College Step Test. Variabel yang diteliti adalah aktivitas fisik, indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, kualitas tidur, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan zat besi, dan asupan vitamin c. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi square. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dengan kebugaran Kata kunci: Kebugaran, Queens College Step Test, Mahasiswa