

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespiratori pada Remaja Siswa SMA Negeri 1 Kota Tangerang Tahun 2024

Wulandari, Silvia Ayu

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=137554&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Kebugaran kardiorespiratori merupakan kapasitas sistem kardiovaskuler dan pernapasan secara keseluruhan serta kemampuan untuk melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Kebugaran kardiorespiratori dapat diukur dengan nilai VO₂max, yaitu volume maksimum oksigen yang dapat diserap oleh tubuh manusia selama berolahraga pada ketinggian permukaan laut. Kebugaran yang rendah pada masa remaja dapat meningkatkan risiko kardiometabolik, penyakit kardiovaskular dini, prestasi akademik yang buruk, dan masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran kardiorespiratori pada remaja siswa SMA Negeri 1 Kota Tangerang tahun 2024 dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran kardiorespiratori. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran kardiorespiratori. Sementara itu, variabel independen dalam penelitian ini, yaitu jenis kelamin, ekstrakurikuler olahraga, aktivitas fisik, status gizi (IMT/U dan persentase lemak tubuh), asupan gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak), kualitas tidur, stres akademik, dan frekuensi konsumsi SSBs. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 kepada 105 siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kota Tangerang yang telah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data kebugaran kardiorespiratori diambil dengan metode Queen's College Step Test, sedangkan pengumpulan data variabel lainnya menggunakan beberapa kuesioner, wawancara dengan food recall, serta pengukuran antropometri. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 46,7% siswa tergolong tidak bugar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, asupan karbohidrat, dan stres akademik dengan tingkat kebugaran kardiorespiratori (p-value < 0,05). Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling di sekolah untuk mengatasi stres siswa dan pemberian edukasi gizi untuk siswa berupa pemenuhan karbohidrat sesuai ajaran.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Cardiorespiratory fitness is the capacity of the cardiovascular and respiratory systems as a whole and the ability to perform prolonged exercise. Cardiorespiratory fitness can be measured by VO₂max, which is the maximum volume of oxygen that can be absorbed by the human body during exercise at sea level. Low fitness during adolescence can increase the risk of cardiometabolic issues, early cardiovascular disease, poor academic performance, and mental health problems. This study aims to describe the level of cardiorespiratory fitness among high school students at SMA Negeri 1 Kota Tangerang in 2024 and analyze the factors associated with the level of cardiorespiratory fitness. The dependent variable in this study is the level of cardiorespiratory fitness. Meanwhile, the independent variables include gender, sports extracurricular activities, physical activity, nutritional status (BMI-for-age and body fat percentage), macronutrient intake (energy, carbohydrates, protein, and fat), sleep quality, academic stress, and frequency of SSBs consumption. This study is a quantitative study using a cross-sectional study design. The data was collected in May 2024 with 105

students from grades X and XI of SMA Negeri 1 Kota Tangerang who met the inclusion criteria. The cardiorespiratory fitness data was collected using the Queen's College Step Test method, while the other variables were collected using several questionnaires, interviews with food recall, and anthropometric measurements. The obtained data were then analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The results of this study show that 46,7% of students are categorized as unfit. The study results also indicate a significant relationship between gender, carbohydrate intake, and academic stress with the level of cardiorespiratory fitness (p-value < 0.05). Therefore, counseling services are needed in schools to address student stress and provide nutritional education to students regarding appropriate carbohydrate intake.