

Perbandingan VO₂max, aktivitas fisik, status gizi dan asupan gizi antara Kelompok Pesepeda dan Bukan Pesepeda Tahun 2013 = Comparison of VO₂max, physical activity, nutritional status, and nutritional intakes in Cycling Group and Non Cycling Group 2013.

Tika Rostika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346148&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan nilai VO₂max, aktivitas fisik, status gizi (IMT) dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein dan lemak) antara kelompok pesepeda dan bukan pesepeda. Penelitian ini menggunakan desain ecological study. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-Mei 2013 pada komunitas Bike to Work (B2W) Indonesia dan mahasiswa FKM UI angkatan 2009 dan 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi nilai VO₂max pada secara signifikan antara kelompok pesepeda dan bukan pesepeda ($p=0,028$). Rata-rata skor aktivitas fisik lebih tinggi secara bermakna pada kelompok pesepeda ($p=0,001$). Kedua kelompok disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik agar dapat memelihara daya tahan kardiorespiratori.

.....

The purpose of this study is to compare VO₂max, physical activity, nutritional status (BMI), and nutritional intake (energy, carbohydrate, protein, and fat) between cycling group and non-cycling group. This research is an ecological study. Data were collected from March-May 2013 in Bike to Work Indonesia Community and colleges at FKM UI. The study showed that there were significant differences in VO₂max between cycling group and non-cycling group ($p=0,028$). The average of physical activity score is significantly higher ($p=0,001$) in cycling group. Both of group are suggested to increase their physical activity to maintenance cardiorespiratory fitness.