

Hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi dengan nilai estimasi VO2Max pada Siswa dan Siswi SMP Negeri 187 Jakarta Tahun 2013 = Nutritional status physical activity and nutrition intakes relation to VO2Max of 187 Junior High School Students Jakarta 2013

Fani Widiartha, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346756&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori terbukti memiliki hubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Berbagai penelitian di dunia menemukan bahwa tingkat kebugaran pada anak masih berada pada level rendah. Nilai VO2max sebagai indikator kebugaran kardiorespiratori seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan status gizi, aktivitas fisik dan asupan gizi dengan nilai VO2max. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di Jakarta terhadap 131 responden terdiri atas 54 laki-laki dan 77 perempuan berusia 11 - 14 tahun. Nilai VO2max diukur dengan menggunakan metode pengukuran 20 meter shuttle run test, status gizi diperoleh dari nilai IMT/U dan persen lemak tubuh, aktivitas fisik diukur dengan menggunakan modifikasi PAQ-C, dan asupan gizi diperoleh dengan pengisian kuesioner food records 2 x 24 jam. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa rata-rata nilai VO2max laki-laki (43,94 ml/kg/menit) lebih tinggi daripada nilai VO2max perempuan (38,38 ml/kg/menit). Hasil analisis bivariat dengan uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi menurut IMT/U, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, asupan zat besi, dan kalsium dengan nilai VO2max. Status gizi normal, aktivitas fisik secara teratur, dan asupan zat besi dan kalsium yang cukup diperlukan untuk memiliki kebugaran kardiorespiratori yang baik.Cardiorespiratory fitness evidently had a relationship with cardiovascular disease. Various research in the world found that most children had a low fitness level. Cardiorespiratory fitness (VO2max) infected by several factors. This study aimed to determine the relationship of nutrition, physical activity and nutritional intake with VO2max. This research was a quantitative research using crosssectional research design. The study was conducted in Jakarta on 131 respondents consisted of 54 men and 77 women aged 11-14 years. VO2max values measured using the method of measuring 20 meters shuttle run test, nutritional status was obtained from the value of BAZ and percent body fat, physical activity was measured using a modified PAQ-C, and nutrient intake obtained by filling food records 2 x 24 hours questionnaire. The unvaried test results showed that the average VO2max of men (43.94 ml/kg/min) was higher than the value of VO2max women (38.38 ml/kg/min). The results of bivariate test used correlation test showed that there was a relationship between nutritional status according to BAZ, percent body fat, physical activity, intake of iron, and calcium with VO2max. Normal nutritional status, moderate physical activity, and adequate intake of iron and calcium are required for having a good cardio respiratory fitness.