

Perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan aktivitas fisik, asupan gizi dan faktor lain pada prajurit resimen kaveleri 2 marinir Jakarta tahun 2015 = Differences of cardiorespiratory fitness based on physical activity, dietary intake and other factors among personnel of resimen kaveleri 2 marinir Jakarta in 2015

Retno Ayu Widyastuti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20411727&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori merupakan salah satu komponen untuk menentukan produktivitas kerja sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi pada kebugaran kardiorespiratori. Skripsi ini membahas perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan umur, status gizi (IMT), aktivitas fisik, status merokok, tingkat stres, dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B9, vitamin B12, vitamin C, zat besi, zinc). Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional yang dilakukan pada 108 prajurit Resimen Kaveleri 2 Marinir Jakarta selama bulan April 2015.

Nilai VO₂max digunakan untuk menentukan status kebugaran kardiorespiratori dan diukur dengan Cooper 12-min Running Test. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji Chi Square dan uji T-Independent. Dari hasil penelitian ini, terdapat perbedaan status kebugaran kardiorespiratori menurut umur, status gizi, status merokok, tingkat stres, dan asupan vitamin C. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan prajurit marinir dapat meminimalkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan penurunan kebugaran kardiorespiratori sehingga berdampak pada peningkatan produktivitas kerja. Selain itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut dengan metode pengukuran yang berbeda untuk meneliti variabel lain yang sebelumnya diduga memiliki hubungan dengan kebugaran kardiorespiratori.

.....

Cardiorespiratory fitness is one of the componens to determine work productivity thus it is important to study which factors contribute to cardiorespiratory fitness. This thesis aims to examine the differences of cardiorespiratory fitness based on age, nutritional status, physical activity, smoking status, level of stress, and dietary intake (energy, carbohydrate, protein, fat, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B9, vitamin B12, vitamin C, iron, zinc). This cross sectional study was comprised in 108 personnel of Resimen Kaveleri 2 Marinir Jakarta between April 2015.

VO₂max was used to determine cardiorespiratory fitness using Cooper 12-min Running Test. Chi Square test and T-Independent test were used to statistical analysis. In this research, cardiorespiratori fitness statistically different based on age, nutritional status, smoking status, level of stres, and vitamin C intake. According to these result, it was expected that marine personnel can minimize factors which will reduce cardiorespiratory fitness in order to increase work productivity. Further research with different measurement method was needed to examine other variables which once expected have relation with cardiorespiratory fitness.