

Perbandingan aktivitas fisik asupan gizi status gizi dan kebiasaan sarapan dengan nilai estimasi vo_2max antara anggota dan bukan anggota ekstrakurikuler olahraga di sman 47 jakarta tahun 2015 = Comparison between physical activity nutritional intake nutritional status and breakfast habit with estimated vo_2max in sport extracurricular participants and non sport extracurricular participants sman 47 jakarta 2015

Nurul Anggraini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20411856&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini bertujuan untuk membandingkan nilai estimasi VO_2max , aktivitas fisik, asupan gizi, status gizi, dan kebiasaan sarapan antara anggota dan bukan anggota ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini menggunakan desain studi ecological study. Data dikumpulkan pada bulan Maret di SMAN 47 Jakarta. Nilai estimasi VO_2max diukur menggunakan 20-meter shuttle run test, aktivitas fisik dengan kuesioner PAQ-A, asupan gizi dengan food recall 3x24 jam, status gizi dengan antropometri dan BIA untuk mengukur persen lemak tubuh, serta kebiasaan sarapan dengan kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara nilai estimasi VO_2max , aktivitas fisik, status gizi (IMT/U dan persen lemak tubuh), asupan energi, protein, karbohidrat, fosfor, dan magnesium pada anggota ekstrakurikuler olahraga dan bukan anggota ekstrakurikuler olahraga. Kedua kelompok diharapkan untuk rutin melakukan tes kebugaran kardiovaskuler. Pada kelompok bukan anggota ekstrakurikuler olahraga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperhatikan kenaikan berat badan.

The purpose of this study was to compare the estimated of VO_2max value, physical activity, nutritional intake, nutritional status, and breakfast habit between sport extracurricular participants and non-sport extracurricular participants. This research was an ecological study. The data were collected on May 2015 in SMAN 47 Jakarta. The data of estimated VO_2max value was measured by 20-m shuttle run test, the physical activity by using PAQ-A questionnaire, nutritional intake by using food recall 3x24 hours, nutritional status by using anthropometry and BIA, and breakfast habit questionnaire.

The result of the study showed that there were significant difference in VO_2max value, physical activity, nutritional status (BMI and body fat), energy intake, protein, carbohydrate, phospor, and magnesium. It is suggested that both groups have to examine the cardiovascular fitness regularly. Non-sport extracurricular participants are suggested to increase their physical activity and control their weight.