

# Hubungan tingkat kebugaran kardiorespiratori dan faktor lainnya dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada komunitas lari di Kota Depok Tahun 2020 = Correlation between cardiorespiratory fitness level and other factors with health related quality of life in the running community in Depok 2020

Diannisa Damar Rahmahani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513108&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan suatu gambaran umum yang dapat memberikan penilaian terhadap performa seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Penilaian terhadap kualitas hidup terkait kesehatan dianggap sangat penting untuk dilakukan karena berkaitan dengan berbagai faktor di dalam kehidupan, seperti kesehatan, efisiensi, produktifitas, kepuasan, keterlibatan dalam kinerja, motivasi, dan kesejahteraan di dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena adanya pengaruh dari faktor kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keeratan hubungan di antara kualitas hidup dengan berbagai faktor gaya hidup pada anggota Komunitas lari di Kota Depok. Desain studi pada penelitian ini adalah cross sectional dengan variabel dependen yaitu kualitas hidup terkait kesehatan dan variabel independen yaitu tingkat kebugaran kardiorespiratori, jenis kelamin, usia, riwayat penyakit kronik, kualitas diet, IMT, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan kepada 125 anggota aktif lima Komunitas lari terpilih yang ada di Kota Depok. Nilai kualitas hidup terkait kesehatan diukur dengan menggunakan kuesioner SF 36 V2 Quality of Life. Hasil terhadap penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit kronik pada aspek kesehatan fisik dan kualitas tidur pada aspek kesehatan fisik ( $r = 0,593$ ), kesehatan mental ( $r = 0,615$ ), dan kualitas hidup ( $r = 0,710$ ) dengan kualitas hidup terkait kesehatan.

<hr>

Health-related quality of life is a general description that can provide an assessment of a person's performance in carrying out their daily lives. Assessment of quality of life related to health is considered very important because it is related to various factors in daily life, such as health, efficiency, productivity, satisfaction, involvement in performance, motivation, and welfare in carrying out daily activities due to the influence of physical health factors and mental health. This study aims to look at the close relationship between quality of life with various lifestyle factors in running community members in the city of Depok. The study design in this study was cross sectional with the dependent variable namely health related quality of life and independent variables namely cardiorespiratory fitness level, gender, age, history of chronic illness, diet quality, BMI, physical activity level, smoking habits, and sleep quality. This research was conducted on 125 active members from five running communities in the city of Depok. Health-related quality of life values were measured using the SF 36 V2 Quality of Life questionnaire. The results of this study indicate that there is a significant relationship between the history of chronic illness in physical health aspects and sleep quality in physical health aspects ( $r = 0.593$ ), mental health ( $r = 0.615$ ), and quality of life ( $r = 0.710$ ) with health related quality of life.</i>