

# Hubungan Latihan Fisik dengan Tingkat Kebugaran yang Diukur dengan Uji Arus Puncak Ekspirasi dan Uji Jalan 6-Menit pada Pegawai Nonstaf Universitas Indonesia, Depok = Association between Physical Exercise and Fitness Level as Measured by the Expiratory Peak Flow Test and the 6-Minute Walking Test of the Non-staff Employees of the Universitas Indonesia, Depok

Sakinasha Siva Utami, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920517674&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pendahuluan: Latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai kebugaran fisik. Namun, 25,4% penduduk Jawa Barat termasuk dalam kategori kurang aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebaran karakteristik latihan fisik dan tingkat kebugaran pegawai kebersihan luar gedung UI di Depok, serta mencari hubungan antara rutinitas dan tingkat latihan fisik terhadap tingkat kebugaran. Metode: Desain penelitian yang digunakan ialah potong lintang. Subjek dipilih menggunakan metode consecutive sampling (n=102). Data yang dikumpulkan ialah rutinitas dan tingkat latihan fisik, hasil uji arus puncak ekspirasi, serta tingkat kebugaran yang diketahui dari hasil uji jalan 6-menit. Data rutinitas dan tingkat latihan fisik dan tingkat kebugaran dianalisis korelasinya dengan uji Mann-Whitney dan Kruskal-Wallis. Hasil: Dari 102 subjek, diketahui bahwa 90,2% memiliki rutinitas latihan fisik sesuai dengan rekomendasi American Heart Association (AHA), serta 66,7% memiliki tingkat latihan fisik yang sedang berdasarkan IPAQ Scoring Protocols. Akan tetapi, subjek yang bugar hanya sebanyak 2%. Hasil uji korelasi Mann-Whitney menunjukkan  $p = 0,503$  untuk variabel rutinitas latihan fisik dan hasil uji korelasi Kruskal-Wallis menunjukkan  $p = 0,523$  untuk variabel tingkat latihan fisik. Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rutinitas maupun tingkat latihan fisik dengan tingkat kebugaran pegawai kebersihan luar gedung UI, Depok.

.....Introduction: Physical exercise is one way to achieve physical fitness. However, 25.4% of the population of West Java is in the less active category. This study aims to determine the distribution of physical exercise characteristics and fitness levels of janitors in UI Depok and to find the relationship the two. Methods: The research design used is cross-sectional. Subjects were selected using the consecutive sampling method (n = 102). Data collected in this study were physical exercise routine, physical exercise level, result of expiratory peak flow test, and fitness level measured using 6-minute walking test. Data were analyzed for correlation with the Mann-Whitney and Kruskal-Wallis test. Results: From 102 subjects, 90.2% have physical exercise routine correspond the recommendations of the American Heart Association (AHA), and 66.7% have a moderate level of physical exercise based on IPAQ Scoring Protocols. However, only 2% of subjects have adequate fitness level. The Mann-Whitney test result showed  $p = 0.503$  for physical exercise routine variables, and the Kruskal-Wallis test result showed  $p = 0.523$  for physical exercise level variables. Conclusion: There is no significant relationship between physical exercise level or routine with the fitness level of janitors in UI, Depok.