

## Aktivitas fisik sebagai faktor dominan kebugaran kardiorespiratori pada guru di Yayasan Asih Putera Kota Cimahi tahun 2013 = Physical activity as a dominant factor on the fitness cardiorespiratory compassionate teacher in Cimahi 2013

Dian Sri Redjeki, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349285&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Kebugaran yang rendah berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Tesis ini bertujuan untuk menilai faktor dominan yang berhubungan dengan kebugaran kardiorespiratori melalui tes bangku 3 menit YMCA. Penelitian ini dilakukan pada guru di Yayasan Asih Putera Kota Cimahi pada bulan Maret 2013. Desain penelitian ini menggunakan metode Crosssectional dengan jumlah sampel 80 orang. IMT ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan, PLT diukur dengan BIA, aktivitas fisik diketahui melalui pengisian kuesioner Baecke, dan asupan gizi dihitung dengan menggunakan Food record 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan norma tes kebugaran bangku 3 menit YMCA sebanyak 66.2 persen guru tergolong tidak bugar. Uji Chi square menyatakan bahwa variabel umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, IMT, PLT, asupan gizi berupa energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin B1, B2, B6, B12, Mg, Zn, dan Fe memiliki hubungan bermakna dengan kebugaran kardiorespiratori. Analisis Regresi Logistik Ganda menunjukkan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kebugaran adalah aktivitas fisik ( $p < 0.005$ ,  $OR = 48.34$ ). Untuk meningkatkan kebugaran guru, disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pemberian suplemen, serta pembinaan terhadap pedagang makanan.

---

#### **ABSTRACT**

Physical fitness has impact on the productivity and the body's resistance to disease. This study aims to assess the dominant factor related to fitness measured by cardiorespiratory endurance using YMCA 3-minute step test method. The subjects study was 80 teachers at Yayasan Asih Putera Cimahi in March 2013. This study using Cross-sectional design. BMI is determined by measuring weight and height, percent body fat measured by BIA, physical activity is known through the Baecke questionnaire, and nutrient intake was calculated by using 3 day Food record. The statistical test used was a Chi Square test and Multiple Logistic Regression for multivariate analysis. The results showed that 66.2 percent of the teachers classified as unfit group. Chi square test states that the variables age, sex, physical activity, BMI, PLT, a nutritional intake of energy, carbohydrate, protein, fat, vitamins B1, B2, B6, B12, Mg, Zn, and Fe had a significant association with cardiorespiratory fitness. Multivariate analysis showed that the dominant variable is associated with physical fitness is activity ( $p < 0.005$ ,  $OR = 48.34$ ). It is suggested that sporting activities to have be done in order to increase the physical activity level, weight control, food supplements, as well as guidance to the food vendors.