

Stres sebagai faktor dominan terhadap status kebugaran aerobik pada Satpam Laki-laki Universitas Indonesia Tahun 2014 = Stress as a dominant factor of aerobic fitness in Male Security Guards of University of Indonesia in 2014./ Syafira Rembulan Sari

Syafira Rembulan Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386171&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Skripsi ini membahas perbedaan proporsi antara berbagai faktor yang berhubungan dengan status kebugaran aerobik pada satpam laki-laki Universitas Indonesia, Depok, tahun 2014. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu, gaya hidup dan stress dengan status kebugaran aerobik pada satpam laki-laki Universitas Indonesia tahun 2014. Penelitian ini menggunakan disain studi cross sectional pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan sampel secara acak sederhana. Sampel berjumlah 126 orang berusia 18-60 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan proporsi responden yang tidak bugar sebanyak 81,7% dan yang bugar 18,3%. Variabel yang menunjukkan hubungan yang signifikan diantaranya adalah status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (OR 8,147 dengan nilai p 0,004), aktivitas fisik (OR 6,369 dengan nilai p 0,001), dan stress (OR 6,684 dengan nilai p 0,044). Stres merupakan faktor paling dominan yang menentukan status kebugaran aerobik pada penelitian ini dengan nilai OR 7,848. Saran bagi satpam Universitas Indonesia adalah agar selalu mengatur stres dan menjaga gaya hidup yang sehat dengan cara melakukan olahraga dengan rutin dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

ABSTRACT

This thesis discusses the differences in proportions between various factors that related with aerobic fitness in male security guards of University of Indonesia in 2014. The purpose of this study was to determine the relationship between individual characteristics, lifestyle, and stress with aerobic fitness in male security guards of University of Indonesia in 2014. This study used cross sectional design with quantitative method. Samples in this study were taken randomly with a total of 126 male aged 18-60 years old. The result of this study showed that proportion of respondents with bad aerobic fitness was 81,7% and good aerobic fitness was 18,3%. Variables that showed significant relationship were nutritional status based on Body Mass Index (OR 8,147 with p value 0,004), physical activity (OR 6,369 with p value 0,001) and stress (OR 6,684 with p value 0,044). Stress was determined as a dominant factor of aerobic fitness with OR 7,848. It is recommended that security guards should manage their stress and maintain a

healthy lifestyle by routine exercises and consume balanced nutrition food.