

Hubungan aktivitas fisik status gizi asupan gizi dan perilaku merokok dengan nilai estimasi vo2max pada tim UI kategori intermittent sport tahun 2014 = Assosiation between physical activity nutritional status nutrient intakes smoking behaviour and estimated vo2max among UI's intermittent sport team 2014

Nasution, Rayinda Ajeng, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386383&lokasi=lokal>

Abstrak

VO₂max merupakan jumlah oksigen maksimal dalam tubuh manusia untuk beraktivitas dimana nilai tersebut dapat menentukan kebugaran dan performa seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan nilai estimasi VO₂max yang meliputi aktivitas fisik, status gizi, asupan gizi, perilaku merokok, serta jenis kelamin pada tim UI kategori intermittent sport.

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, dengan 92 sampel pada bulan April-Mei 2014. Pengumpulan data dilakukan melalui 20-m shuttle run test, pengisian kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), pengukuran berat badan, tinggi badan dan persen lemak tubuh, dan food recall 2x24 jam. Analisis statistik menggunakan uji korelasi dan uji t-independen.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai estimasi VO₂max sebesar 37,7 ml/kg/menit. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan jenis kelamin dengan nilai estimasi VO₂max. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan individu dapat mengetahui kemampuan daya tahan maksimal individu dan faktor yang berhubungan sehingga dapat meningkatkan nilai VO₂max agar dapat memberikan performa yang maksimal.

.....VO₂max is the maximum amount of oxygen in the human body to move where the value can determine a person's fitness and performance. The objective of this study was to determine the factors associated with the estimated VO₂max values that include physical activity, nutritional status, nutrient intake, smoking behavior, and sex.

The research design was cross-sectional, with 92 samples in April-May 2014. Data were collected through the 20-m shuttle run test, questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), measurements of weight, height and percent body fat, and 2x24 hours food recall. Statistical analysis using correlation and independent t-test.

The results showed the average value of the estimated VO₂max of 37.7 ml / kg / min. Results of the bivariate analysis showed there was a significant relationship between percent body fat, physical activity, and sex with the estimated value of VO₂max. based on these results, it is expected that each individu can determine the ability of the individual maximum durability and related factors that can increase the value of VO₂max in order to provide maximum performance.