

Analisis ergonomi fisik tentang pengaruh merokok terhadap performa berolahraga = Physical ergonomics analysis of the effect of smoking on sport performance

Tetelepta, Yosua Wilgert, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20472467&lokasi=lokal>

Abstrak

Pada jaman modern ini manusia dalam menentukan keseharian dan identitas dirinya sering mencari gaya hidup yang akan menggambarkan dirinya. Gaya hidup yang ada tidak selalu baik tapi ada yang buruk juga bahkan terkadang kedua gaya hidup yang bertolak belakang ini digabungkan. Salah satu contoh kasusnya adalah menggabungkan olahraga yang merupakan gaya hidup positif dengan tujuan menjaga kesehatan dan kondisi tubuh manusia dengan merokok yang merupakan gaya hidup yang memberikan efek buruk ke tubuh manusia akibat zat-zat buruk didalamnya. Sehingga, peneliti melihat pengaruh buruk dari merokok dan olahraga tadi dalam bentuk poin V02 Max yang merupakan kapasitas maksimum paru-paru yang dipengaruhi dari faktor frekuensi latihan, jumlah batang rokok per hari dengan lama merokok. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Beep Test untuk memperoleh poin V02 Max yang nantinya akan dibandingkan dan dianalisis untuk melihat pengaruh kedua gaya hidup tadi secara langsung. Respondennya sendiri adalah laki-laki berumur 18-25 tahun dengan Body Mass Index BMI normal. Dari 48 data yang ada sudah terbagi 50:50 untuk perokok dan non-perokok. Hasil menunjukkan bahwa frekuensi latihan dan jumlah batang per hari memiliki pengaruh signifikan pada poin V02 Max baik secara independen maupun digabungkan namun untuk frekuensi latihan dan lama merokok hanya secara independen saja memiliki hubungan yang signifikan. Frekuensi Latihan olahraga memiliki hubungan yang positif kepada poin V02 Max sedangkan merokok memiliki hubungan yang negatif untuk poin V02 Max. Maka merokok memiliki pengaruh negative pada pernafasan sekalipun kita sudah berolahraga secara rutin

<hr>In this modern day, human in determining his daily life and personal identity often seek a lifestyle that will describe him. The existing lifestyle is not always good but there are bad ones even sometimes these two opposing lifestyles are combined. One example of the case is to combine a sporty lifestyle that is a positive lifestyle with the purpose of maintaining our health condition with smoking which is a lifestyle that gives adverse effect to the human body due to bad substances in it. Thus, the researchers looked at the adverse effect of smoking and sport in the form of V02 Max points which is the maximum lung capacity that is affected by the frequency factor of sport exercises, the number of cigarettes per day with smoking duration. The study was conducted using Beep Test method to obtain V02 Max points which will be compared and analyzed to see the influence of both lifestyle directly. The respondents were 18 25 years old man with normal Body Mass Index BMI . Of the 48 datas that are already divided 50 50 for smokers and non smokers. The result showed that sport exercise frequency and number of cigarettes per day had significant effect on V02 Max points either independently or combined but for sport exercise frequency and duration of smoking only independently had a significant relationship. Sport exercise frequency has a positive effect to V02 Max Points while smoking has a negative effect for V02 Max points. So Smoking has a negative effect on respiration even though we have been exercising regularly.