

Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan jarak tempuh tes cooper pada petugas keamanan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia = Correlation between physical activity and cooper test result achieved by security officers of the Faculty of Medicine Universitas Indonesia

Nadya Gratia Juliawan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481334&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang : Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penentu kesehatan yang penting untuk dijaga. Tingkat aktivitas fisik seorang individu tentu berpengaruh terhadap kebugaran kardiorespirasi dan kualitas kerja seseorang. Sebagai seseorang yang bertugas untuk menjaga keamanan kampus, seorang petugas keamanan harus memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik. Salah satu cara untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi adalah melalui Tes Cooper, yaitu tes lari selama 12 menit.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan hasil tes Cooper yang dapat dicapai oleh petugas keamanan di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Metode: 35 orang petugas keamanan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diberikan waktu untuk menjawab kuesioner IPAQ untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik tiap orang kemudian dilanjutkan dengan melakukan Tes Cooper. Pada kedua variabel kemudian dilakukan uji normalitas dan uji korelasi dengan menggunakan SPSS versi 20.

Hasil: Rerata tingkat aktivitas fisik petugas keamanan adalah 1857 (436,5-6159) METS, sedangkan rerata jarak tempuh Tes Cooper adalah 1771,93 ± 282,1 meter (1675,03-1868,83; IK95%). Tidak ada korelasi yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan jarak tempuh tes Cooper ($p=0,903$; $r=0.021$). Simpulan: Tidak ada korelasi yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan jarak tempuh Tes Cooper petugas keamanan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

<hr>Background: Physical activity is one of the important health determinants to be maintained. The level of physical activity of an individual certainly affects the cardiorespiratory fitness and the quality of ones work. As someone in charge of maintaining campus security, a security officer must have good cardiorespiratory fitness. One way to find out cardiorespiratory fitness is through the Cooper Test, which is a 12 minute running test.

Objective: To determine the relationship between the level of physical activity and Cooper test results that can be achieved by security officers at the Faculty of Medicine, University of Indonesia.

Method: 35 security officers who met the inclusion and exclusion criteria were given time to answer the IPAQ questionnaire to determine the level of physical activity of each person then proceed with the Cooper Test. The two variables are then tested for normality and correlation using SPSS version 20.

Results: The average physical safety level of security officers was 1857 (436.5-6159) METS, while the average Cooper Test distance was 1771.93 ± 282.1 meters (1675.03-1868.83; IK95%). There was no significant correlation between physical activity level and Cooper test distance ($p = 0.903$; $r = 0.021$).

Conclusion: There is no significant correlation between the level of physical activity and the mileage of Cooper Test of security officers at the Faculty of Medicine, University of Indonesia.