

Hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, dan faktor lainnya dengan kebugaran fleksibilitas pada mahasiswi penari di Universitas Indonesia tahun 2019 = The relation of body mass index, percent body fat, and other factors with flexibility fitness of women college student dancer at Universitas Indonesia on 2019

Ira Andriani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20494963&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran dengan fleksibilitas rendah dapat berkontribusi pada timbulnya cedera akut. Posisi yang dimodifikasi and-reach test, yang merupakan tes yang paling banyak digunakan untuk mengukur hamstring dan backflexibility yang lebih rendah, dilakukan untuk mengukur kelenturan kebugaran dari para penari mahasiswa tingkat tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara BMI, persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, aktivitas peregangan, asupan kualitas tidur, energi dan makronutrien dengan kebugaran fleksibel Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan total sampel 160. Kebugaran fleksibilitas rata-rata dengan metode tes duduk dan jangkauan yang dimodifikasi dalam penelitian ini adalah $31,70 \pm 6,70$ cm. Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas peregangan dengan kebugaran fleksibel (nilai p 0,001). Selain itu, aktivitas fisik, aktivitas peregangan, kualitas tidur, dan asupan protein memiliki hubungan positif dengan kebugaran fleksibilitas. Sementara itu, BMI, persentase lemak tubuh, asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan lemak memiliki hubungan negatif dengan kebugaran fleksibilitas.

<hr>

Fitness with low flexibility can contribute to acute injury. Modified position and-reach test, which is the most widely used test to measure hamstring and lower backflexibility, was carried out to measure the flexibility of fitness of high-level student dancers. The purpose of this study was to determine the relationship between BMI, body fat percentage, activity physical activity, stretching activity, intake of sleep quality, energy and macronutrients with flexible fitness This study used a cross sectional design with a total sample of 160. Fitness average flexibility with the sitting test method and the modified range in this study was 31.70 ± 6.70 The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between stretching activity and flexible fitness (p value 0.001). In addition, physical activity, stretching activity, sleep quality, and protein intake have a positive relationship with fitness flexibility. Meanwhile, BMI, body fat percentage, energy intake, carbohydrate intake, and fat intake have a negative relationship with fitness flexibility.