

# Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kondisi Kerutan Kulit Wajah Akibat Proses Penuaan pada Perempuan Indonesia = The Association Between Habitual Physical Exercise and Face Wrinkles in Indonesian Females

Nada Irza Salsabila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920516389&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kebiasaan berolahraga secara teratur disebut dapat memperlambat munculnya tanda penuaan, contohnya ialah kerutan kulit. Meski demikian, belum banyak ditemukan studi yang mempelajari hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kondisi kerutan kulit wajah, khususnya di Indonesia. Karena itu, penelitian dengan desain potong lintang yang melibatkan 146 perempuan Indonesia ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan nilai dan derajat kerutan kulit pada subjek penelitian. Analisis data yang dilakukan menunjukkan hasil komparasi yang tidak berbeda bermakna antara variabel kerutan kulit wajah dengan kebiasaan olahraga pada responden. Mengacu pada hal tersebut, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan olahraga dengan kondisi kerutan kulit wajah pada perempuan Indonesia.

.....Exercise, the one of physical activity subcategory, has been proven to improve body's health and fitness. For this, some researcher wrote that regular exercise can also prevent the manifestation of skin aging, such as skin wrinkles. Unfortunately, there are very few researches that learned the association between habitual exercise and face wrinkles, especially in Indonesia. Therefore, we conducted a study that involved 146 Indonesian females to analyze the association between habitual physical exercise and subject's face wrinkles. Unfortunately, there was no significant association between subject's exercise habits and their face wrinkles condition. Referring to this, we concluded that there was found insignificant association between subject's exercise habits (total duration per week) and face wrinkle conditions (value and degree) in this study.