

## Hubungan Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Pekerja Kantoran di Perusahaan X = Relationship between body fat and cardiorespiratory fitness in office workers at company X

Surya Santosa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518719&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya gaya hidup sedenter meningkatkan risiko obesitas akibat kelebihan simpanan jaringan lemak. Gaya hidup sedenter salah satunya adalah akibat pekerjaan misalnya pada pekerja kantoran. Kebugaran kardiorespirasi yang rendah adalah prediktor yang kuat dan independen dari kesehatan metabolisme pada orang dewasa. melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi sehingga menurunkan akumulasi simpanan jaringan lemak. persentase lemak tubuh dapat menggambarkan tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan persentase massa lemak dengan kebugaran kardiorespirasi serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang, subyek pada penelitian ini adalah pekerja kantoran laki-laki dan perempuan dengan usia 19-59 tahun. Persentase lemak tubuh dinilai menggunakan BIA dan kebugaran kardiorespirasi menggunakan YMCA step test. Jumlah subyek yang mengikuti penelitian 94 orang dengan nilai persentase lemak tubuh pada laki-laki dengan rerata 24,02 dan 39,45 pada subyek perempuan. Tingkat kebugaran kardiorespirasi yang paling banyak adalah tingkat kebugaran kardiorespirasi rata-rata yaitu sebesar 69,1% pada laki-laki dan tingkat kebugaran kardiorespirasi baik sebesar 84,6% pada perempuan. Korelasi persentase lemak tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi didapatkan nilai  $r = -0,44$  ( $p < 0,001$ ). Terdapat multikolinearitas pada faktor IMT, lingkaran pinggang dan lemak visceral. Setelah dilakukan analisis multivariat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi adalah jenis kelamin dan aktivitas fisik.

.....Lack of physical activity and an increasingly sedentary lifestyle increase the risk of obesity due to excess fat tissue stores. One of them is a sedentary lifestyle due to work, for example in office workers. Low cardiorespiratory fitness is a strong and independent predictor of metabolic health in adults. doing regular physical activity can improve cardiorespiratory fitness thereby reducing the accumulation of fat tissue stores. Body fat percentage can describe a person's cardiorespiratory fitness level. This study was to determine the relationship between fat mass percentage and cardiorespiratory fitness and the influencing factors. This study used a cross-sectional design, the subjects in this study were male and female office workers aged 19-59 years. Body fat percentage was assessed using BIA and cardiorespiratory fitness using the YMCA step test. The number of subjects participating in the study was 94 people with a body fat percentage value in men with an average of 24.02 and 39.45 in female subjects. The highest level of cardiorespiratory fitness was the average level of cardiorespiratory fitness, which was 69.1% for men and the level of good cardiorespiratory fitness was 84.6% for women. The correlation between body fat percentage and cardiorespiratory fitness was obtained with a value of  $-0.44$  ( $p < 0.001$ ). There is multicollinearity in BMI, waist circumference and visceral fat. After multivariate analysis, other factors that influence cardiorespiratory fitness are gender and physical activity.