

Analisis Korelasi Nilai Estimasi VoMax dengan Status Hidrasi dan Faktor Lainnya pada Siswa-Siswi SMA Negeri 34 Jakarta Tahun 2025 = Correlation Analysis of Estimated VoMax Values with Hydration Status and Other Factors in Students of SMA Negeri 34 Jakarta 2025

Carissa Ramadhania Oktaviani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920572252&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengantarkan oksigen dan nutrisi ke jaringan terutama otot untuk memungkinkan latihan berkelanjutan. Kebugaran kardiorespiratori mengukur kapasitas maksimal oksigen seseorang menggunakan VOMax. Kebugaran yang rendah pada remaja dapat menurunkan konsentrasi belajar, menurunnya prestasi, juga bermanifestasi pada penyakit degeneratif di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi nilai estimasi VOMax dengan status hidrasi, status gizi, asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan jenis kelamin pada siswa-siswi SMA Negeri 34 Jakarta tahun 2025. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2025 kepada 99 siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 34 Jakarta yang telah memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan data variabel nilai estimasi VOMax diambil menggunakan metode Queen's College Step Test dan untuk variabel lainnya menggunakan metode PURI (Pengambilan Urin Sendiri), kuesioner, wawancara food recall, serta pengukuran antropometri. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi dan uji t-independen. Hasil analisis menunjukkan 22,2% siswa-siswi tergolong tidak bugar. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan asupan cairan dengan tingkat kebugaran kardiorespiratori. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan bagi sekolah untuk mengadakan pemeriksaan kebugaran rutin dan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi air putih.

.....Cardiorespiratory fitness is the ability of the heart and lungs to deliver oxygen and nutrients to body tissues, especially muscles, to enable sustained physical activity. Cardiorespiratory fitness measures a person's maximum oxygen capacity using VOMax. Low cardiorespiratory fitness in adolescents can negatively affect concentration, reduce academic performance, and increase the risk of degenerative diseases in later life. This study aims to analyze the correlation between estimated VOMax and hydration status, nutritional status, nutrient intake, physical activity, and gender among students of SMA Negeri 34 Jakarta in 2025. This quantitative research used a cross-sectional design and involved 99 eleventh-grade students who met the inclusion criteria. VOMax estimation was obtained using the Queen's College Step Test, while other variables were measured using the PURI method (self collected urine test), questionnaires, food recall interviews, and anthropometric measurements. Data were analyzed using correlation tests and independent t-tests. The results showed that 22,2% of the students were classified as unfit. A significant correlation was found between cardiorespiratory fitness and gender, as well as water intake. Based on these findings, it is recommended that schools implement routine fitness assessments and provide nutrition education focusing on balanced diets and the importance of adequate water consumption.