

**GAMBARAN TINGKAT *VOLUME OXYGEN MAXIMAL*  
(*VO2MAX*) DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN  
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Juniar Nurmaya Herawati**

**Abstrak**

*Vo2max* merupakan jumlah maksimum oksigen yang bisa digunakan dalam satu menit dan merupakan tingkat penggunaan oksigen pada puncak metabolisme aerobik. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. **Hasil:** Tingkat *vo2max* yang dimiliki mahasiswa prodi kesehatan masyarakat FIKES UPNVJ Angkatan 2020 dengan rentang usia 20-23 tahun, 13,3% jenis kelamin laki-laki dalam kategori kurang sekali (38 ml/kg min) ,8,3% laki-laki dalam kategori kurang (39 – 43 ml/kg min), dan 78,3% perempuan dalam kategori kurang (29 – 34 ml/kg min). Tingkat aktivitas fisik terbanyak dengan kategori berat ( $\geq 3000$  MET) sebanyak 11,7% pada laki-laki, 56,7% pada perempuan, kategori sedang ( $\geq 600 - 3000$  MET) dengan persentase 10% pada laki-laki, 20% pada perempuan, dan kategori ringan dengan persentase 1,7% pada perempuan. Penulis berharap agar mahasiswa dapat lebih meningkatkan *vo2max* dengan melakukan aktivitas fisik secara aktif di luar rumah seperti berolahraga secara rutin, dan mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan di dalam rumah agar tidak terjadi keluhan kesehatan lainnya.

**Kata Kunci :** mahasiswa, *vo2max*, aktivitas fisik

**DESCRIPTION OF MAXIMUM OXYGEN VOLUME LEVELS  
(VO<sub>2</sub>MAX) AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF  
PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM FACULTY OF  
HEALTH SCIENCES PEMBANGUNAN NASIONAL  
"VETERAN" JAKARTA UNIVERSITY**

**Juniar Nurmaya Herawati**

**Abstract**

Vo<sub>2</sub>max is the maximum amount of oxygen that can be used in one minute and is the rate of oxygen use at the peak of aerobic metabolism. Physical activity is movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. The sampling technique used in this research is purposive sampling. **Results:** The vo<sub>2</sub>max level of public health study program students at FIKES UPNVJ Class of 2020 with an age range of 20-23 years, 13.3% male sex in the less category (38 ml/kg min), 8.3% male in the less category (39-43 ml/kg min), and 78.3% of women in the less category (29-34 ml/kg min). The highest level of physical activity in the heavy category ( $\geq 3000$  MET) was 11.7% for men, 56.7% for women, the moderate category ( $\geq 600 - 3000$  MET) with a percentage of 10% for men, 20% for women, and the mild category with a percentage of 1.7% in women. The author hopes that students can further increase vo<sub>2</sub>max by carrying out active physical activities outside the home such as exercising regularly, and reducing excessive physical activity at home so that other health complaints do not occur.

**Keyword :** student, vo<sub>2</sub>max, physical activity