

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA WANITA DEWASA

Adela Vania Putri Sion Sinulingga

Abstrak

Latar Belakang: Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh wanita dewasa membuat banyak wanita dewasa yang kurang memperhatikan indeks massa tubuhnya. Padahal indeks massa tubuh merupakan salah satu peran penting dalam kesehatan yang berhubungan dengan masalah daya tahan kardiorespirasi. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada wanita dewasa. Lokasi penelitian dilakukan di Kampung Cilalung, Kota Tangerang Selatan pada bulan Maret 2023. Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi menggunakan *Beep test*. **Desain penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa di Kampung Cilalung, Kota Tangerang Selatan dan sampel yang diambil 48 orang dengan rentang usia 26-45 tahun. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu untuk menambah pengetahuan terkait hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi. **Hasil penelitian:** Hasil menunjukkan bahwa hasil *correlation coefficient* antara IMT dengan VO_2max sebesar -0,557 dengan signifikansi 0,000 maka dapat disimpulkan adanya hubungan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi namun memiliki *correlation coefficient* negatif atau tidak searah, dimana semakin tinggi IMT akan semakin rendah nilai VO_2max .

Kata Kunci: Indeks massa tubuh; Daya tahan kardiorespirasi; Wanita dewasa.

RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND CARDIORESPIRATORY ENDURANCE IN ADULT WOMEN

Adela Vania Putri Sion Sinulingga

Abstract

Background: The many activities that are carried out by adult women make many adult women pay less attention to their body mass index. Whereas body mass index is one of the important roles in health related to cardiorespiratory endurance problems. **Purpose:** To determine the relationship between body mass index and cardiorespiratory endurance in adult women. The research location was carried out in Cilalung Village, South Tangerang City in March 2023. To measure cardiorespiratory endurance using the Beep test. **Method:** This study uses a correlational quantitative research method with a cross sectional approach. The population in this study were all adult women in Cilalung Village, South Tangerang City and 48 samples were taken with an age range of 26-45 years. The benefit of this research is to increase knowledge regarding the relationship between body mass index and cardiorespiratory endurance. **Results:** The results show that the correlation coefficient between BMI and $VO_2\text{max}$ is -0.557 with a significance of 0.000. It can be concluded that there is a relationship between body mass index and cardiorespiratory endurance but has a negative correlation coefficient or not in the same direction, where the higher the BMI, the lower the $VO_2\text{max}$ value.

Keywords: Adult women; Body mass index; Cardiorespiratory endurance.