

DETERMINAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI (VO₂MAKS) PADA SISWA DI UPTD SMP NEGERI 17 DEPOK TAHUN 2018

Edelweisty Zty Awinda

Abstrak

Kebugaran yang rendah pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik saat dewasa (Lee et al., 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi mikro (zat besi dan seng), aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi (VO₂maks) pada remaja awal di SMP Negeri 17 Depok. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan variabel dependen yaitu kebugaran kardiorespirasi (VO₂maks) dan variabel independen yaitu asupan zat gizi mikro (zat besi dan seng), aktivitas fisik dan status gizi. Kebugaran kardiorespirasi (VO₂maks) diukur menggunakan tes 20m *shuttle run* yang melibatkan 70 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan tes kebugaran kardiorespirasi terdapat 58,6% siswa yang tergolong tidak bugar. Variabel yang memiliki hubungan yang bermakna pada penelitian ini adalah asupan zat besi, aktivitas fisik dan status gizi (IMT/U). Saran dari penelitian ini ialah untuk mencapai kebugaran kardiorespirasi yang baik diperlukan asupan zat gizi yang cukup, status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang teratur.

Kata Kunci : Asupan zat gizi, Aktivitas fisik, Kebugaran Kardiorespirasi (VO₂maks), Status Gizi Tes 20m *shuttle run*.

DETERMINANTS THAT ARE ASSOCIATED WITH CARDIORESPIRATORY FITNESS OF STUDENTS IN UPTD SMP NEGERI 17 DEPOK 2018

Edelweisty Zty Awinda

Abstract

Low fitness in adolescents increased the risk of cardiovascular disease and metabolic syndrome when mature (Lee et al., 2012). The purpose of this study was to determine the relationship between intake of micronutrients (iron and zinc), physical activity and nutritional status with cardiorespiratory fitness (VO_2max) in adolescents in SMPN 17 Depok in 2018. This study used cross sectional design, dependent variable was cardiorespiratory fitness and independent variable were intake of micronutrients (iron and zinc), physical activity and nutritional status. The cardiorespiratory fitness test measured by 20m shuttle run and the sample were 70 students. The results showed that based on the cardiorespiratory fitness tests are 58,6% students classifies as unfit. Variables that have significant correlations in this study were intake of iron, physical activity and nutritional status (BMI/A). Suggestion of this study to have adequate intake, good nutritional status and regular physical activity to make improve cardiorespiratory fitness in adolescents.

Keywords : 20m shuttle run test, Cardiorespiratory fitness (VO_2max), Intake Of nutrients, Nutritional status, Physical activity.