

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI MELALUI APLIKASI SIPGAR MAHASISWI GIZI UHAMKA

MAYRAH

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76460&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori dapat dilihat dengan cara mengukur nilai VO₂max, banyak kategori nilai VO₂max yang menggambarkan tingkat kebugaran kardiorespiratori. Kategori kebugaran kardiorespiratori yang rendah berdampak pada kesehatan individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, kualitas tidur dengan status kebugaran kardiorespiratori melalui aplikasi SIPGAR pada mahasiswa gizi UHAMKA. Data mengenai kebugaran kardiorespiratori menggunakan data sekunder kebugaran kardiorespiratori melalui aplikasi SIPGAR. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner secara online melalui google form, pengumpulan data konsumsi sayur dan buah menggunakan kuesioner secara online melalui google form, pengumpulan data kualitas tidur menggunakan kuesioner secara online melalui google form. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, kualitas tidur dengan status kebugaran kardiorespiratori dengan p-value ($p > 0,005$). Kesimpulan nya bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, kualitas tidur yang rendah memiliki status kebugaran kardiorespiratori yang tidak bugar.