

HUBUNGAN ANTARA IMT, KADAR Hb DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA LANJUT USIA

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Oleh

TAMAMU ITSNAINIYAH

G2C205078

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2007**

The Association Between Body Mass Index, Hemoglobin Concentration and Sport Activity With Physical Fitness on Elderly

Tamamu Itsnainiyah* Enik Sulistyowati**

ABSTRACT

Background: Body mass Index, hemoglobin concentration and sport activity are some factors influence physical fitness. The aim of the study was to know association between Body mass Index, hemoglobin concentration and sport activity with physical fitness.

Method: The study was explanative with cross sectional approach. The study was carried out on November 2006 in elderly Posyandu Purwosari. The Subjects consisted of 60 elderly. The random sampling was use in this study. The inclusion criterias were the elderly who were 60 – 70 years, they were healthy, they lived in Purwosari and they liked to be the subject. The data collected were age, gender, physical fitness by walking in 12 minutes, *Body Mass Index* (BMI), hemoglobin concentration using method cyanmethemoglobin, sport activity. The data analyzed with Kolmogorov-Smirnov Test, *Pearson Product Moment* correlation and double linier regresi.

Result: Most of the elderly in Posyandu Purwosari were women (78,3%) and most of them are 70 years old (28,3%). The mean physical fitness was $1,3\pm 0,3$, IMT was $22,8\pm 3,2$, hemoglobin concentration was $12,2\pm 1,2$, sport activity score was $7,5\pm 2,3$. There were no association between body mass index with physical fitness ($r= 0,029$; $p= 0,826$). There were association between hemoglobin concentration with physical fitness ($r= 0,366$; $p= 0,004$). There were association between sport activity with physical fitness ($r= 0,660$; $p= 0,000$). Sport activity had the nearest association with physical fitness ($r= 0,660$; $R^2= 42,6\%$; $p= 0,000$).

Conclusion: Sport activity had the nearest association with physical fitness

Keyword: Elderly, Physical Fitness, Body Mass Index, Hemoglobin Concentration, Sport activity.

* student, Nutritional Science Study Programme, Medical Faculty, Diponegoro University Semarang.

** Lecturer, Nutritional Programme, Polytechnic of Health Semarang

Hubungan Antara IMT, Kadar Hb dan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat Kesehatan Jasmani pada Lanjut Usia

Tamamu Itsnainiyah* Enik Sulistyowati**

ABSTRAK

Latar Belakang: IMT, kadar Hb dan kebiasaan olahraga adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara IMT, kadar Hb dan kebiasaan olahraga dengan kesehatan jasmani.

Metoda: Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan november 2006 di Posyandu lansia Purwosari. Sampel dalam penelitian berjumlah 60 lansia. Subjek diambil secara acak sederhana. Kriteria inklusi adalah usia 60 – 70 tahun, sehat, tinggal di Purwosari dan bersedia menjadi subjek. Data yang dikumpulkan usia, jenis kelamin, kesehatan jasmani dengan jalan 12 menit, IMT, kadar Hb menggunakan metode cyanmethemoglobin, kebiasaan olahraga. Analisis data dengan tes kolmogorov smirnov, korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) dan regresi linier ganda.

Hasil: Didapatkan bahwa sebagian besar lansia adalah perempuan (78,3%). Prosentase umur terbanyak adalah 70 tahun (28,3%). Rerata kesehatan jasmani $1,3 \pm 0,3$, rerata IMT $22,81 \pm 3,2$, rerata kadar Hb $12,23 \pm 1,2$, rerata kebiasaan olahraga $7,55 \pm 2,3$. Tidak ada hubungan antara IMT dengan kesehatan jasmani ($r = 0,029$; $p = 0,826$). Ada hubungan antara kadar Hb dengan kesehatan jasmani ($r = 0,366$; $p = 0,004$). Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kesehatan jasmani ($r = 0,660$; $p = 0,000$). Kebiasaan olahraga yang paling dekat hubungan dengan kesehatan jasmani ($r = 0,660$; $R^2 = 42,6\%$; $p = 0,000$).

Kesimpulan: Kebiasaan olahraga yang paling dekat hubungan dengan kesehatan jasmani

Kata kunci: lansia, kesehatan jasmani, IMT, kadar Hb, kebiasaan olahraga.

* Pelajar, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang

** Pembimbing, Program Gizi, Politeknik Kesehatan Semarang