

PROFIL ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI MAHASISWA ANGKATAN 2016/2017
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO

MAHARANI RESWARI KUSUMONINGRUM – 25010110141201

(2017 - Skripsi)

Banyaknya kemudahan dalam melakukan aktivitas menyebabkan mobilitas gerak mengalami penurunan. Aktivitas fisik perlu ditingkatkan agar kebugaran kardiorespirasi dapat meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan berat badan, tinggi badan, IMT, lingk pinggang dan kebugaran kardiorespirasi mahasiswa angkatan 2016/2017 saat memasuki perkuliahan dan setahun setelahnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian adalah mahasiswa angkatan 2016/2017 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro sebanyak 39 orang. Sampel diambil berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi. Berdasarkan hasil penelitian tahun 2017 rerata berat badan $68,58 \pm 15,22$. Rerata tinggi badan $169,48 \pm 6,50$. Rerata IMT $23,94 \pm 5,44$. Rerata lingk pinggang $84,94 \pm 15,81$. Rerata kebugaran kardiorespirasi yaitu $37,01 \pm 6,04$. Berdasarkan uji Paired t test dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan ada perbedaan tinggi badan ($p=0,000$). Hasil uji Wilcoxon signed rank test dengan $\alpha = 0,05$ membuktikan ada perbedaan berat badan ($p=0,000$), ada perbedaan indeks masa tubuh ($p=0,000$), ada perbedaan lingk pinggang ($p=0,000$) dan ada perbedaan kebugaran kardiorespirasi ($p=0,025$). Saran penelitian adanya kegiatan peningkatan kebugaran yaitu pembuatan program olahraga rutin seperti : senam aerobic low impact, lari dan jalan sehat bersama minimal satu kali dalam sebulan dengan seluruh civitas akademika

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh (IMT), lingk pinggang, VO2Max, kebugaran kardiorespirasi