

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT), LINGKAR PERUT, LINGKAR PANGGUL TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG PARU DENGAN METODE ROCKPORT

Oleh: dr. Prijo Sudibjo

ABSTRAK

Latar Belakang: Sehat dan bugar adalah dambaan setiap orang. Seseorang yang bugar tidak akan mudah lelah menghadapi kehidupan sehari-hari. Latihan yang sifatnya aerobik dapat meningkatkan kebugaran seseorang, utamanya daya tahan jantung paru. Tetapi pada kenyataannya tidak semua orang dengan sadar dan mudah melakukan latihan. Seseorang yang mengalami kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, akan merasakan berat dan kaku ketika melakukan latihan. Beberapa parameter yang dapat digunakan untuk mengukur obesitas diantaranya: indeks massa tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul. Penelitian tentang obesitas terkait dengan kesehatan telah banyak diteliti. Namun, penelitian parameter obesitas yaitu IMT, lingkaran perut dan lingkaran panggul terkait dengan daya tahan jantung paru perlu dilakukan penelitian.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul terhadap tingkat daya tahan jantung paru dengan metode *rockport*.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*. Rencana penelitian ini dilaksanakan GOR UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *rockport fitness test*. Untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani maka data yang berupa waktu tempuh dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO_2 maks. Teknik analisis data meliputi: uji normalitas, uji reliabilitas dan uji korelasi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan rata-rata indeks massa tubuh adalah 23,79. Rata-rata lingkaran panggul adalah 94,92. Rata-rata lingkaran perut adalah 82,27 sedangkan rata-rata VO_2 maks adalah 31,52. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa nilai p dari semua variabel lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Nilai p indeks massa tubuh $p=0,314$, nilai p lingkaran perut $p=0,902$ dan nilai p lingkaran panggul $p=0,736$. Dengan demikian tidak ada hubungan antara IMT, lingkaran perut, lingkaran panggul terhadap daya tahan jantung paru.

Kesimpulan: Indeks massa tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul tidak ada hubungannya dengan daya tahan jantung paru. Tetapi menjaga tubuh agar tetap berada pada IMT normal sangat penting. Karena semakin besar nilai IMT maka tingkat daya tahan jantung paru akan semakin rendah.

Kata Kunci: *IMT, lingkaran perut, lingkaran panggul, daya tahan jantung paru, rockport*