

Hubungan kebiasaan hidup new normal terhadap body mass index dan tingkat kadar oksigen dalam darah

Oleh: Yudik Prasetyo, Rizki Mulyawan, Krisnanda Dwi Apriyanto, Sumaryanto, Abdul Alim, Guntur

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan hidup di masa new normal terhadap (1) komposisi tubuh dan (2) tingkat kadar oksigen dalam darah ketika bersepeda sambil menggunakan masker. Penelitian ini merupakan dari studi multicenter antara Indonesia dan Malaysia, dimana data yang ditampilkan pada studi ini merupakan data dari Indonesia, khususnya wilayah DI Yogyakarta dengan melibatkan penelitian observasional analitikal yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Studi melibatkan subjek sebanyak 71 subjek penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah perilaku bugar selama pandemi (frekuensi dan durasi olahraga), data antropometri dan pengukuran saturasi oksigen setelah bersepeda di masa pandemi. Komposisi tubuh diperoleh melalui formula BMI yang melibatkan tinggi dan berat badan. Sementara tingkat kadar oksigen selama bersepeda diukur dengan Pulse Oximeter FOX-1(N), Elitech Technovision. Presentase terbesar bersepeda adalah dua kali seminggu (42.25%), diikuti dengan tiga, satu, lima dan empat kali seminggu. Dengan mayoritas durasi ada pada bersepeda selama 120 menit (35.21%), lalu diikuti durasi 180 menit, 60 menit, 30 menit, dan seterusnya. Data saturasi oksigen di Indonesia menunjukkan paling banyak subjek memiliki saturasi oksigen 98% (47.8% responden), tidak ada yg memiliki kondisi 100%, namun saturasi 97%, 96% menduduki jumlah sebaran kedua dan ketiga. Dari data primer yang sudah diperoleh di Indonesia, hanya saturasi dan durasi bersepeda yang memiliki hubungan yang sangat signifikan ($0.009 < 0.01$), sementara variabel lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan dari potensi komponen BMI dan frekuensi bersepeda. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi latihan dan saturasi oksigen pada subjek di Indonesia.

Kata Kunci: *bersepeda, aktivitas fisik, perilaku bugar, komposisi tubuh, saturasi oksigen, olahraga dan pandemi*