

INTISARI

Latar Belakang : Kebugaran jasmani sangat penting bagi mahasiswa dalam mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas perkuliahannya. Mahasiswa kedokteran tingkat akhir membutuhkan kebugaran jasmani yang baik karena akan menempuh pendidikan profesi dengan aktivitas pembelajaran yang sangat padat dan risiko untuk terpapar dengan berbagai jenis penyakit selama proses pembelajaran. Kebugaran jasmani ditunjukkan salah satunya oleh ketahanan kardiorespirasi yang menunjukkan kemampuan ambilan oksigen saat melakukan latihan fisik dan mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki seseorang. Indeks massa tubuh merupakan pengukuran sederhana untuk menilai status gizi seseorang. Akumulasi lemak dapat menurunkan kebugaran fisik, walaupun jaringan lemak tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi. Studi ini diperlukan untuk menilai ada tidaknya hubungan antara indeks kebugaran dengan indeks massa tubuh.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian *cross-sectional* dengan pengambilan data dilakukan di laboratorium fisiologi FKIK UMY. Responden dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 34 responden. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran VO_{2max} secara tidak langsung menggunakan *Harvard step test* dan dilakukan pengukuran indeks massa tubuh pada responden. Analisis data dilakukan menggunakan komputer.

Hasil : Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 34 responden, sebanyak 82,36% responden memiliki indeks kebugaran yang sangat kurang. Hasil indeks massa tubuh didapatkan sebanyak 74,7% responden dalam rentang normal. Hasil uji statistik didapatkan $p=0,163$ ($p>0,05$) dimana tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik pada responden.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebugaran kardiorespirasi dengan indeks massa tubuh mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir.

Kata Kunci : Kebugaran kardiorespirasi, Kebugaran jasmani, Indeks Massa Tubuh

ABSTRACT

Background : *Physical fitness is very important for students in supporting and facilitating their lecture activities. Late-level medical students need good physical fitness because they will take professional education with very dense learning activities and the risk of being exposed to various types of diseases during the learning process. Physical fitness is shown one of by cardiorespiratory fitness which shows the ability to take oxygen when doing physical exercise and reflects the metabolic abilities a person has. The body mass index is a simple measurement to assess a person's nutritional status. Fat accumulation can reduce physical fitness, although fat tissue is not directly involved in the process of energy formation. This study is needed to assess whether there is a relationship between fitness index and body mass index.*

Methods : *This study was a cross-sectional study with data collection conducted at the FKIK UMY physiology laboratory. Respondents in this study who met the inclusion and exclusion criteria were 34 respondents. Data retrieval was done by measuring VO₂max indirectly using the Harvard step test and body mass index measurements were carried out on respondents. Data analysis is done using a computer.*

Result : *From the results of this study it was found that out of 34 respondents, 82.36% of respondents had a very poor fitness index. Body mass index results obtained as many as 74.7% of respondents in the normal range. The results of statistical tests obtained $p=0,163$ ($p>0,05$) where there was a relationship that was statistically insignificant in the respondents.*

Conclusion : *There is no statistically significant relationship between cardiorespiratory fitness and the body mass index of late-level medical students.*

Keyword : *Cardiorespiratory Fitness, Physical Fitness, Body Mass Index*