

## ABSTRAK

Hamonangan Sianturi (01071170131)

### **HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**

**Latar Belakang:** Di Indonesia penyebab angka kematian tertinggi didominasi oleh penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular sering terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik, terkhusus di zaman yang modern dengan akses mobilisasi yang mudah menyebabkan masyarakat Indonesia kurang untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut data RISKESDAS 2018, angka tingkat kurangnya aktivitas fisik pada tahun 2013 sebesar 26,1% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 33,5%. Penelitian ini belum pernah dilakukan di Indonesia dan juga di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini menggunakan studi potong lintang pada 34 mahasiswa remaja akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Pengambilan data adalah menggunakan *simple random sampling*. Data akan dikumpulkan menggunakan dua pengukuran, subjektif menggunakan *International Physical Activity Questionnaires* (IPAQ) dan objektif menggunakan *Queen's Colledge Step Test* (QCT) yang sudah tervalidasi terkhusus di Indonesia. Hasil akan dianalisa menggunakan uji korelasi *Spearman*.

**Hasil:** Tidak terdapat hubungan signifikan dan lemah antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ( $r=0,084$ ,  $p=0,638$ )

**Simpulan:** Tingkat aktivitas fisik, tidak berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi

**Kata Kunci:** tingkat aktivitas fisik, kebugaran kardiorespirasi, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.



## ABSTRACT

Hamonangan Sianturi (01071170131)

### ***THE ASSOCIATION BETWEEN LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND CARDIORESPIRATION FITNESS AMONG MEDICAL STUDENT OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY***

**Background:** *In Indonesia the most common cause of death is non-communicable disease. Non-communicable disease can be caused by so many factors, especially lack of physical activity. According to RISKESDAS 2018, the percentage of people lacking physical activity was by 26,1% in 2013 and then increased by 33,5% in 2018. This research has not been conducted in Indonesia and among medical student of Pelita Harapan University.*

**Aim:** *This study aims to find the correlation between level of physical activity and cardiorespiration fitness among medical student of Pelita Harapan University.*

**Methods:** *This study used a cross-sectional study on 34 medical students of Faculty of Medicine at Pelita Harapan University in their late adolescence taken by simple random sampling. Data was collected using two measurement methods, there were subjective and objective measurement, the subjective used International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the objective used Queen's College Step test. The results was analyzed with Spearman's correlative test.*

**Result:** *There is no significant and weak correlation between level of physical activity and cardiorespiration fitness among medical student of Pelita Harapan University ( $r=0,084$ ,  $p= 0,638$ )*

**Conclusion:** *Level of physical activity, not related to cardiorespiratory fitness*

**Key words:** *Level of physical activity, cardiorespiration fitness, medical student of Pelita Harapan University*