

# HUBUNGAN PARAMETER OBESITAS DAN PERSEN MASSA OTOT DENGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KEKUATAN OTOT PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI SURAKARTA

KUNIA HASNA LAILATUSYFA-25000119140290  
2023-SKRIPSI

Kebugaran jasmani merupakan salah satu permasalahan yang dialami pengendara ojek *online* (OJOL). Prevalensi obesitas pada pengendara OJOL adalah 41,7%. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara parameter obesitas dan massa otot dengan kebugaran jasmani dan kekuatan otot pada pengendara ojek *online* di Surakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pemilihan 60 subjek dilakukan secara *purposive* sesuai dengan kriteria inklusi. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire*, pengukuran komposisi tubuh dengan *Bioelectrical Impedance Analysis*, pengukuran kebugaran jasmani dengan *Harvard Step Test*, serta pengukuran kekuatan otot dengan *handgrip dynamometer*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*, *Pearson Product Moment*, dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan 58,3% subjek memiliki persen lemak tinggi, 61,7% memiliki level lemak visceral tinggi, 71,6% kurang bugar, 55% memiliki kekuatan otot yang normal, 68,3% memiliki aktivitas sedang dan rerata  $\pm$ SD durasi kerja  $11,02 \pm 2,54$ . Tidak ada hubungan antara persen lemak tubuh ( $r=-0,19$ ,  $p=0,14$ ), level lemak visceral ( $r=-0,16$ ,  $p=0,20$ ), dan persen massa otot ( $r=0,19$ ,  $p=0,14$ ) dengan kebugaran jasmani. Tidak ada hubungan antara persen lemak tubuh ( $r=0,04$ ,  $p=0,75$ ), level lemak visceral ( $r=0,09$ ,  $p=0,48$ ), dan persen massa otot ( $r=-0,04$ ,  $p=0,75$ ) dengan kekuatan otot. Ada hubungan antara aktivitas fisik terutama aktivitas olahraga ( $r=0,61$ ,  $p=0,000$ ) dan durasi kerja ( $r=-0,33$ ,  $p=0,009$ ) dengan kebugaran jasmani. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara parameter obesitas dan massa otot dengan kebugaran jasmani dan kekuatan otot. Disarankan pada pengendara OJOL untuk meningkatkan gaya hidup yang sehat.

Kata kunci : parameter obesitas; massa otot; kebugaran jasmani; kekuatan otot