

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR, BUAH, AIR PUTIH, KADAR KOLESTEROL DARAH, DAN LINGKAR PERUT DENGAN NILAI VO₂ MAX PEGAWAI PUSKESMAS GUBUG 1 KABUPATEN GROBOGAN

Anida Iriana Trisnowati¹, Agustin Syamsianah²

^{1,2} Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Tingkat kebugaran dapat diukur dari volume seseorang dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum (VO₂ max). Hasil Riskesdas (2013), menunjukkan bahwa 44,2% pegawai memiliki aktivitas *sedentary* antara 3-5,9 jam per hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi VO₂ max yaitu usia, jenis kelamin, genetik, komposisi tubuh, konsumsi pangan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi sayur, buah, air putih, kadar kolesterol darah dan lingkaran perut dengan nilai VO₂ max pegawai Puskesmas Gubug 1 Kabupaten Grobogan.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 80 responden sesuai kriteria inklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling non probability sampling*. Data kebiasaan konsumsi sayur, buah dan air putih menggunakan FFQ Semi Kuantitatif, kadar kolesterol darah menggunakan metode CHOD-PAP serta pengukuran lingkaran perut. Uji Statistik yang digunakan korelasi *Spearman*.

Sebagian besar pegawai memiliki kebiasaan kurang mengkonsumsi sayur (188,17±6,32 gram/hari), cukup mengkonsumsi buah (168,16±5,90 gram/hari), cukup minum air putih (2090±45,82), mempunyai kadar kolesterol darah tinggi dan obesitas. Tingkat kebugaran pegawai sebagian besar (86,2%) dalam kategori cukup. Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi air putih dengan nilai VO₂ max ($p=0,006$), dengan arah hubungan positif dan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan nilai VO₂ max ($p=0,774$), kebiasaan konsumsi buah ($p=0,950$), kadar kolesterol darah ($p=0,422$) dan lingkaran perut ($p=0,547$). Kebiasaan minum air putih setiap hari berkaitan dengan tingkat kebugaran pada pegawai. Konsumsi air putih minimal 2000 ml/hari mampu meningkatkan nilai VO₂ max.

Kata kunci : Air putih, Kadar kolesterol, Lingkaran perut, VO₂ max, Sayur dan buah

ABSTRACT

CORRELATIONS CONSUMPTIONS OF VEGETABLES, FRUITS, PLAIN WATER, BLOOD CHOLESTEROL LEVELS AND WAIST CIRCUMFERENCE WITH VO₂ MAX VALUE OF PUSKESMAS GUBUG 1 EMPLOYEES GROBOGAN REGENCY

Anida Iriana Trisnowati¹, Agustin Syamsianah²

^{1,2}Major of S1 Nutrition Faculty of Nursing and Health Sciences
University of Muhammadiyah Semarang

The Fitness level can be measured from the volume of a person consuming oxygen during exercise at maximum volume and capacity (VO₂ max). Riskeddas results (2013), shows that 44,2% of employees have sedentary activities between 3-5,9 hours per day. Factors that affect VO₂ max are age, sex, genetic, body composition, food consumption and physical activity. This research aims to determine consumption habits correlation of vegetables, fruits, plain water, blood cholesterol levels, and waist circumference with VO₂ max value of Puskesmas Gubug 1 employees Grobogan regency.

This research is an analytical research with cross sectional approach. Sample was 80 respondents according to the inclusion criteria and used purposive sampling non probability sampling technique. Consumption habits of vegetables, fruits and plain water used FFQ semi quantitative, blood cholesterol levels used CHOD-PAP method and measured waist circumference. Statistical test used Spearman correlation.

Mostly employees have habit of consuming fewer vegetables (188,17±6,32 gram/day), consuming enough fruit (168,16±5,90 gram/day), drinking enough plain water (2090±45,82 ml/day), suffering high cholesterol and obesity. Physical fitness of employees 86,2% in sufficient category. The statistical test performed shows a significant correlate between plain water consumption habits with VO₂ max value ($p=0,006$), with positive correlated and did not correlate with vegetable consumption habit ($p=0,774$), fruit consumption habit ($p=0,950$), blood cholesterol levels ($p=0,442$) and waist circumference ($p=0,547$). Consumption plain water daily was associated with cardiovascular fitness in sedentary employees. Drinking 2000 ml/days of plain water increase the value of VO₂ max.

Keywords : Cholesterol levels, Plain water, Waist circumference, VO₂ max, vegetables and fruits