

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *CARDIORESPIRATORY FITNESS* PADA MAHASISWA DI KOTA SURAKARTA

Andin Widithia Artamirela¹, Cahyo Setiawan²

andinwa0@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Mahasiswa merupakan masa dewasa yang pada umumnya rentang usianya 18-25 tahun yang memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan terhadap kehidupannya. *Cardiorespiratory fitness* merupakan indikator untuk mengukur status kesehatan seseorang karena jantung dan paru-paru merupakan organ penting yang menentukan kehidupan. Beberapa faktor, termasuk aktivitas fisik dan kebiasaan merokok bisa mempengaruhi *cardiorespiratory fitness* seseorang. **Tujuan :** Mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dan aktivitas fisik terhadap *cardiorespiratory fitness* pada mahasiswa di kota Surakarta. **Metode :** Observasi analitik dengan pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 subjek. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner indeks brikman, IPAQ dan *harvard step test*. **Hasil :** Nilai uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$) dan hasil uji regresi linier berganda pada koefisien kebiasaan merokok 0.113 bernilai negatif serta koefisien aktivitas fisik sebesar 0.001 bernilai positif. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan aktivitas fisik terhadap *cardiorespiratory fitness* pada mahasiswa di kota Surakarta.

Kata Kunci : mahasiswa, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, *cardiorespiratory fitness*