

## **Intisari**

### **Profil Kebugaran Fisik Pria Dewasa Suku Baduy: Studi Aspek Biologis Masyarakat Adat Suku Baduy, Kabupaten Lebak, Banten**

Oleh:

Romi Fathullah

13/346948/BI/9009

Suku Baduy merupakan suku tradisional yang berada di daerah Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Suku ini telah secara turun temurun menjaga dan melestarikan gaya hidup tradisional. Hal ini memberikan ciri khas tersendiri pada masyarakat Suku Baduy, termasuk dari segi kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek dari kondisi fisik yang dapat dikaji secara mudah dan cepat. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan serangkaian kerja fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan tambahan seperti rekreasi atau melakukan hobi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang di antaranya, rutinitas sehari-hari, intensitas gerak fisik, pola makan, jenis makanan, waktu istirahat, dan lingkungan sekitar baik fisik maupun sosial. Studi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik Suku Baduy dibandingkan dengan orang non-Baduy. Sebanyak 20 orang pria anggota Suku Baduy Dalam diukur beberapa parameter fisiknya, meliputi tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan kapasitas *recovery* denyut jantung. Pengukuran yang sama juga dilakukan pada sejumlah pria non-Baduy sebagai kelompok kontrol. Analisis independent t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata antara dua kelompok tersebut. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan signifikan untuk parameter tinggi badan (Baduy:  $159,7 \pm 3,8$  cm; non-Baduy:  $168 \pm 3,8$  cm), berat badan (Baduy:  $55,4 \pm 5,4$  kg; non-Baduy:  $61,3 \pm 7,9$  kg), dan indeks bugar (Baduy:  $10,9 \pm 1,4$ ; non-Baduy:  $16,3 \pm 1,2$ ). Dapat disimpulkan bahwa pria Baduy memiliki kebugaran fisik yang lebih baik.

**Keywords:** kebugaran fisik, indeks kebugaran, suku tradisional, Baduy

## **Abstract**

### **Fitness Profile of Men from Baduy Tribe: Biological Aspect of Indigenous Baduy Tribe from Lebak, Banten**

Romi Fathullah  
13/346948/BI/9009

Baduy tribe is a traditional tribe located in Lebak Regency, Banten Province. This tribe has traditionally preserved traditional lifestyles and refused to follow modernity. This gives the Baduy people unique characteristics in terms of their physical condition. Physical fitness is one aspect of physical condition that can be studied easily and quickly. Physical fitness is defined as the ability to do a series of daily physical work without experiencing significant exhaustion and can still carry out additional activities such as recreation or hobbies. Some factors that affect a person's physical fitness include, daily routine, intensity of physical movement, eating patterns, dietary, rest periods, and the environment both physically and socially. This study aims to investigate fitness profile of Baduy men compared to non-Baduy. As many as 20 male members of the Inner Baduy Tribe was measured several physical parameters, including height, weight, blood pressure, and heart rate recovery capacity. The same measurements were also carried out on a number of non-Baduy men as a control group. Independent t-test analysis was performed to find out the average difference between the two groups. The results showed that there were significant differences in height (Baduy:  $159,7 \pm 3,8$  cm; non-Baduy:  $168 \pm 3,8$  cm), weight (Baduy:  $55,4 \pm 5,4$  kg; non-Baduy:  $61,3 \pm 7,9$  kg) and fitness index (Baduy:  $10,9 \pm 1,4$ ; non-Baduy:  $16,3 \pm 1,2$ ). It can be concluded that Baduy men have better physical fitness.

**Keywords:** fitness, fitness index, indigenous tribe, Baduy