

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI
POSYANDU LANSIA**



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Ijazah S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

SOBRINA FITRIYAH CHOIRUNNISA

J120130019

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PRASYARATAN GELAR
PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI
POSYANDU LANSIA

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI
POSYANDU LANSIA

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian

Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Sobrina Fitriyah Choirunnisa

J120 130 019

Telah disetujui oleh

Pembimbing,



Wahyuni, S.Fis., Ftr., M. Kes

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI
POSYANDU LANSIA**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Sobrina Fitriyah Choirunnisa

J120 130 019

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal 23 Januari 2019

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. **Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes** ()
2. **Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc** ()
3. **dr. Siti Soekiswati, M.H (Kes)** ()

Surakarta, 2019

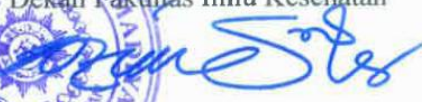
Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Sobrina Fitriyah Choirunnisa

NIM : J 120130019

Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata-1 Fisioterapi

Judul : Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat
Kebugaran Jantung Paru pada Wanita Lanjut Usia di
Posyandu Lansia

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, Febuari 2019

Peneliti



Sobrina Fitriyah Choirunnisa

MOTTO

**“ Tiada daya dan tiada kekuatan melainan dengan pertolongan Allah Maha
Tinggi lagi Maha Agung”**

“ Dream it, believe on it, and make it happen”

Sobrina Fitriyah Choirunnisa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan satu per satu amanah yang sudah diberikan.

Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan *ibroh* kepada umat manusia, yang menjadi tauladan kami sehingga dapat menjalankan kehidupan Islam dengan jalan kebenaran.

Kedua orangtua Buya Agus Fanani Cholil dan Ibu Herliana Sofi, yang telah memberikan segala upaya penuh cucuran keringat dan air mata untuk anaknya, yang telah menahan rasa pedih dengan segala keterbatasan sehingga anaknya mendapatkan kelayakan hidup, terima kasih untuk cinta dan semangat yang selalu dicurahkan.

Untuk adikku Nabila Laila Ramadany, Muhammad Farhan Al-Ma'sum dan pangeran kecilku Muhammad Fachry Al-Azamy pengisi kekosonganku, yang selalu membagi suka duka sehingga saya selalu ingin menjadi teladan yang lebih baik.

Untuk seseorang yang telah mengajarkan kehidupan, yang telah membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik, tidak kenal menyerah, yang selalu mendukung dengan caranya. Terima kasih suamiku Lutfin Almas Aulia untuk kemurahan hatinya dan kasih sayangnya.

Untuk pejuang kecilku Muhammad Hasan Abdullah, yang sudah menjadi penyemangat dan cahaya hidupku. Pembelajaran yang tak henti lewatnya tentang dunia dan ahirat.

Untuk keluarga hangat keduaku Bapak Suwarmo, Mama Sulis, Mas Lutfan, Lutfia dan Libna yang telah menjadi keluargaku dan pengisiku.

Untuk seluruh pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan, yang tidak pernah pelit memberikan begitu banyak ilmu sehingga saya selalu ingin menambah pengetahuan tanpa batas, khusus kepada pembimbing Ibu Wahyuni yang dengan murah hatinya membimbing saya hingga akhir, yang tidak pernah bosan memberikan pengetahuannya untuk kemajuan.

Untuk keluarga besarku teman-teman angkatan 2013 S1 Fisioterapi FIK UMS, yang telah sama-sama saling berjuang dan mendukung, sehingga kita dapat menyelesaikan satu per satu tahap ini. Rinduku pada kalian yang 4 tahun telah berjuang bersama-sama.

Untuk keluarga besar mahasiswa FIK, HMP Fisioterapi, BEM FIK dan LPM Ibnu Sina yang telah memberi kesempatan saya untuk terjun membangun FIK bersama.

Skripsi ini kupersembahkan untuk dunia pengetahuan. Demi
keberlangsungan dan kemajuan ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat, mempersembahkan kedua orang tua, tiga adik-adik, sahabat-sahabat serta banyak orang hebat yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **PENGARUH SNAM AEROBIK LOW IMPCT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Isnaini Herawati, SST. FT, M. Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Wahyuni, SST. FT, M. Kes selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan dan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu dan Bapak pengajar yang telah menyalurkan ilmunya di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu dan Buya yang telah memberikan ketulusan doa, dukungan, kasih sayang, serta bantuan moril dan materil.

5. Teman-teman Fisioterapi S1 2013 serta teman-teman organisasi yang telah memberikan semangat untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu-ibu responden yang telah bersedia mengikuti hingga akhir penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan amanah ini.

Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat serta menambah perkembangan ilmu pengetahuan. Penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan ke depannya. Terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr, Wb

Surakarta, Februari 2019

Penulis

Sobrina Fitriyah Choirunnisa

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Sobrina Fitriyah Choirunnisa / J 120130019

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA WANITA LANJUT USIA DI
POSYANDU LANSIA**

(Dibimbing oleh : Wahyuni, S.Fis, Ftr, M.Kes)

Latar Belakang : Pada lanjut usia terjadi penurunan kapasitas fungsional tubuh, yang mana penurunan 2x lebih cepat pada orang inaktif dibanding aktif sehingga terjadi penurunan kebugaran. Senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan dampak positif pada tubuh salah satunya bagi kebugaran jantung paru.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran jantung paru wanita lanjut usia di posyandu lansia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *pre-post test with control group design*, teknik analisis data dengan uji *paired sample T-test* untuk data berdistribusi normal, sedangkan uji *wilcoxon* untuk data berdistribusi tidak normal.

Hasil Penelitian : Tidak ada pengaruh signifikan senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran jantung paru wanita lansia.

Kesimpulan : Tidak ada pengaruh signifikan senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran jantung paru wanita lansia di posyandu lansia.

Kata Kunci : senam aerobik *low impact*, kebugaran, wanita lansia, *six minute walking test*.

ABSTRACT

STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE FACULTY OF HEALTH SCIENCE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

Sobrina Fitriyah Choirunnisa / J 120130019

**THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE FOR PULMONARY
AND HEART FITNESS OF ELDERLY WOMAN IN ELDERLY POSYANDU
(Counsuled by : Wahyuni, S.Fis, Ftr, M.Kes)**

Background : *In the elderly there is a decrease in the body's functional capacity, which decreases 2x faster in inactive than active people resulting in a decrease in fitness. Regular aerobic exercise can have a positive impact on the body, one of which is for lung heart fitness.*

Research Objective : *To determine the effects of low impact aerobic exercise for pulmonary and heart fitness of elderly woman in elderly posyandu.*

Research Methods : *This study used a quasi experimental design with control group pre-test and post-test design, engineering data analysis in this study is paired samples t-test for normal distribution of data, while the Wilcoxon test for abnormal distribution data.*

Result of Research : *There wasn't significant effects of low impact aerobic exercise for pulmonary and heart fitness of elderly woman.*

Conclusion : *There wasn't significant effects of low impact aerobic exercise for pulmonary and heart fitness of elderly woman in elderly posyandu.*

Key words : *aerobic low impact exercise, fitness, elderly woman, six minute walking test.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Tinjauan Teori	8
C. Kerangka Berpikir	18
D. Kerangka Konsep	18
E. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu Dan Tempat	21

C. Populasi Dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Konseptual.....	22
F. Definisi Operasional.....	23
G. Jalannya Penelitian.....	25
H. Instrumen Penelitian	26
I. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	28
B. Hasil Penelitian	28
1. Kategori Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
2. Kategori Responden Berdasarkan Usia	29
3. Gambaran tingkat kebugaran jantung-paru wanita lansia <i>pre</i> dan <i>post</i> kelompok perlakuan	30
4. Gambaran tingkat kebugaran jantung-paru wanita lansia <i>pre</i> dan <i>post</i> kelompok kontrol	30
5. Analisis Data	31
a. Uji Normalitas	31
b. Uji Peredaan	32
C. Pembahasan	33
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Usia	34
3. Pengaruh Senam Aerobik <i>low impact</i> terhadap kebugaran jantung paru wanita lansia	34
D. Keterbatasan Penelitian	35
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	36
B. Implikasi.....	36
C. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel desain penelitian	20
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	28
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan usia	29
Tabel 4.3 <i>pre</i> dan <i>post</i> kelompok perlakuan	30
Tabel 4.4 <i>pre</i> dan <i>post</i> kelompok kontrol	30
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas <i>kolmogorov-smirnov</i>	31
Tabel 4.6 group statistics	32
Tabel 4.7 Hasil uji <i>independent sample T-test</i>	33

DAFTAR SKEMA

2.1 Skema Kerangka Berpikir	18
2.2 Skema Kerangka Konsep	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Gerakan-gerakan senam aerobik

Lampiran 2 : Surat pernyataan menjadi responden

Lampiran 3 : Lembar penilaian

Lampiran 4 : Hasil olah data