

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN
KARDIORESPIRASI PADA LANSIA WANITA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PADANG KANDIS KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

SALMA AULIA ZAHIRAH
NIM : 1810312048

Pembimbing :

1. dr. Fika Tri Angraini, M.Sc, Ph.D
2. dr. Lili Irawati, M.Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2021

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND CARDIORESPIRATORY FITNESS IN ELDERLY WOMEN IN THE PADANG KANDIS PUBLIC HEALTH CENTER LIMA PULUH KOTA REGENCY

By
Salma Aulia Zahirah

The aging process in the elderly will have an impact on the decline in various organ functions which causes a decreasing in cardiorespiratory fitness. One of the factors influencing this condition is physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and cardiorespiratory fitness in elderly women in the Padang Kandis Public Health Center, Lima Puluh Kota Regency.

This research is an observational analytic study with a cross sectional approach. The sampling technique used consecutive sampling technique with a total sample of 34 samples. Data were collecting by using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the 6-minute walk test. Data were analysis by Pearson correlation test.

The results showed that the average value of physical activity for elderly women was 1162.94 MET/week and cardiorespiratory fitness was 16.07 ml/kgBW/minute. The result of bivariate analysis showed that there was no correlation between physical activity and cardiorespiratory fitness with p value = 0.864 ($p > 0.05$).

The conclusion of this study is there is no correlation between physical activity and cardiorespiratory fitness in elderly women in the working region of Padang Kandis Public Health Center, Lima Puluh Kota Regency.

Keywords : *Elderly, Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, 6-minute walk test.*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA LANSIA WANITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG KANDIS KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Oleh
Salma Aulia Zahirah

Proses penuaan yang terjadi berdampak pada penurunan berbagai fungsi organ tubuh yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kebugaran kardiorespirasi. Salah satu faktor yang memengaruhi hal tersebut adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 34 sampel. Pengumpulan data menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan pengukuran tes jalan 6 menit. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*.

Hasil penelitian diperoleh rerata nilai aktivitas fisik lansia wanita sebesar 1162,94 MET/minggu dan kebugaran kardiorespirasi sebesar 16,07 ml/kgBB/menit. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi dengan nilai $p = 0,864$ ($p > 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci : Lansia, Kebugaran Kardiorespirasi, Aktivitas Fisik, Tes Jalan 6 Menit

