

Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas

Title	Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas
Author Order	1 of 4
Accreditation	2
Abstract	<p>Kurang beraktivitas fisik berkaitan erat dengan risiko timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif. Salah satu aktivitas fisik yang saat ini banyak diminati adalah senam aerobik. Daya tahan jantung paru dan fleksibilitas sangat penting bagi produktivitas hidup dan penurunan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Beberapa penelitian membuktikan adanya pengaruh latihan aerobik terhadap daya tahan jantung paru dan fleksibilitas, akan tetapi penelitian tentang senam aerobik sebagai salah satu bentuk latihan aerobik belum banyak dilakukan. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap fleksibilitas dan daya tahan jantung paru. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pre and post test design. Sebanyak 33 individu berusia 15-25 tahun diperiksa fleksibilitas dan daya tahan jantung paru di Laboratorium Fisiologi Kedokteran Unsoed sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan fisik senam aerobik selama 12 minggu di Sanggar Senam Sisca Purwokerto. Fleksibilitas diukur dengan metode Sit and Reach Test, sedangkan daya tahan jantung paru diukur dengan metode Quenns Collegge Step Test. Data sebelum dan sesudah intervensi senam aerobik dianalisis menggunakan perangkat lunak komputer dengan uji t berpasangan dan uji Wilcoxon. Terdapat pengaruh bermakna senam aerobik terhadap fleksibilitas ($p=0,002$) dan daya tahan jantung paru ($p<0,001$), yaitu meningkatkan fleksibilitas (33,78 cm menjadi 36,45 cm) dan meningkatkan daya tahan jantung paru (18,48 menjadi 22,08). Dapat disimpulkan senam aerobik berpengaruh terhadap fleksibilitas dan daya tahan jantung paru.</p>
Publisher Name	Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
Publish Date	2016-01-29
Publish Year	2016
Doi	DOI: 10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14
Citation	
Source	Jurnal Kedokteran Brawijaya
Source Issue	Vol 29, No 1 (2016)
Source Page	pp.69-73
Url	https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/downloadSuppFile/1002/458
Author	Dr dr. SUSIANA CANDRAWATI, S.Ked, Sp.K.Or