

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Skripsi, April 2017

Agus Muthohar

Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kapasitas Vital Paru Pada Polisi Lalulintas Polres Pemalang
x+ 51 Halaman + 10 Tabel + 3 Gambar + 10 Lampiran

Abstrak

Latar Belakang : kapasitas vital paru dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor meliputi data kesehatan, umur, riwayat penyakit, masa kerja, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga. di Indonesia prevalensi kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga pada penduduk usia lebih dari 10 tahun mencapai 48,2%. Kurangnya olahraga atau latihan fisik dapat menyebabkan penurunan kapasitas vital paru, sedangkan dengan memiliki kapasitas vital paru yang baik akan memberikan daya tahan yang baik.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru pada polisi lalu lintas di Polres Pemalang.

Metode : jenis penelitian ini adalah diskriptif korelasi dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* karena penelitian ini digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi atas factor – factor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data dan sekaligus pada suatu saat (*point time approach*).

Hasil Penelitian : Hasil kapasitas vital paru polisi lalu lintas memiliki kapasitas vital paru normal sebanyak 29 orang (72,5%) dan yang memiliki kapasitas vital paru tidak normal sebanyak 11 orang (27,5%). polisi lalu lintas paling banyak memiliki kebiasaan olahraga rutin sebanyak 28 orang (70%) dan yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin sebanyak 12 orang (30%). Berdasarkan hasil analisis dengan uji Chi Square diperoleh nilai p value untuk hubungan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru adalah sebesar 0,01. Dengan demikian, dapat diperoleh terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru pada Polisi Lalulintas Polres Pemalang.

Saran : Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang kebiasaan olahraga dengan kejadian penurunan kapasitas fungsi paru pada polisi lalu lintas, tambahan materi menjadi suatu kebijakan tentang SPO kebiasaan olahraga, Kebijakan merokok, pemakaian masker dan memberikan sosialisasi tentang pentingnya berolahraga, menambah referensi yang berhubungan dengan kebiasaan olahraga yang berdampak pada penurunan kapasitas vital paru.

Kata kunci : kapasitas vital paru, kebiasaan olahraga, polisi lalu lintas

Pustaka : 37 (2000 – 2017)

STUDY PROGRAM OF NURSING
FACULTY OF NURSING AND HEALTH
University of Muhammadiyah SEMARANG

Thesis, April 2017

Agus Muthohar

Relationship Habits Sport Vital Lung Capacity In Pemalang Police Traffic Police

x + 51 pages + 10 tables + 3 Image + 10 Appendix

Abstract

Background: lung vital capacity can be affected by various factors including health data, age, medical history, years of smoking habits and exercise habits. in Indonesia the prevalence of physical inactivity or berolahraga among people aged over 10 years to reach 48.2%. Lack of exercise or physical exercise can cause a decrease in lung vital capacity, while having a good lung vital capacity will provide good durability.

Objective: To determine the relationship between exercise habits with lung vital capacity in the traffic police at the police station pemalang.

Methods: this type of research is descriptive correlation with the design of the study is cross-sectional because the study was used to study the dynamics of the correlation above factors - risk factors with effects, with the approach, observation or data collection and at the same time at one point (point time approach) ,

Results: lung vital capacity traffic police have normal lung vital capacity of as many as 29 people (72.5%) and who had abnormal lung vital capacity of 11 people (27.5%). most traffic police have a habit of regular olahraga many as 28 people (70%) and who have no regular exercise habits as many as 12 people (30%). Based on the analysis with chi square test p value obtained for relations exercise habits with lung vital capacity was 0.01. Thus, it can be obtained correlation exercise habits with lung vital capacity in Pemalang dipolres Traffic Police.

Suggestions: Results of this study can be a source of information about the exercise habits to the incidence of decline in lung function capacity in the traffic police, the additional material into a policy of SPO exercise habits, smoking policy, the use of masks and provide socialization on the importance of exercise, add a reference associated with the habit sport which resulted in a decline in lung vital capacity.

Keywords : lung vital capacity, exercise habits, the traffic police

Bibliography : 37 (2000 - 2017)