

ABSTRAK

SURANTA PRATAMA GINTING. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN KARDIORESPIRASI PADA LANSIA DI YAYASAN PRESTASI LANSIA SUMATERA UTARA. (Pembimbing : Fajar A Sinaga)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara,

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah para lansia yang masih aktif di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara berjumlah 30 orang. Sampel menggunakan seluruh populasi yaitu 30 orang.

Berdasarkan hasil analisis data perhitungan koefisien korelasi antara aktivitas fisik terhadap kesehatan kardiorespirasi diketahui nilai $r_{hitung} = 0,554$. Sedangkan nilai r_{tabel} dengan jumlah sampel sebanyak 30 dan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 0,361. Karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,554 > 0,361$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara. Dari kesimpulan tersebut dapat diartikan bahwa semakin meningkat aktivitas fisik setiap responden maka kesehatan kardiorespirasi juga semakin meningkat dan sebaliknya semakin rendah tingkat aktivitas fisik responden maka kesehatan kardiorespirasi juga semakin menurun.

Dengan melihat keseluruhan hasil analisis data penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara. Dengan kesimpulan tersebut maka dapat diasumsikan bahwa untuk memperoleh kesehatan kardiorespirasi yang baik, maka perlu didukung aktivitas fisik yang baik pula.

Kata Kunci : Kardiorespirasi

Daftar Pustaka : 17 (2002-2012)