

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN ANTARA
PEREMPUAN PESERTA YOGA DENGAN SENAM AEROBIK
DI SANGGAR SENAM BELLINA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

JELITA RACHMANIA PERMATA DANI

20120310261

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2016

HALAMAN PENGESAHAN KTI
PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN ANTARA PEREMPUAN
PESERTA YOGA DENGAN SENAM AEROBIK
DI SANGGAR SENAM BELLINA

Disusun oleh:

Nama : Jelita Rachmania Permata Dani

No. Mahasiswa : 20120310261

Yogyakarta, Juni 2016

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing,

Dosen Penguji,

Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si, M.kes.

dr. Ratna Indriawati, M.Kes.

NIK: 19680606199509173012

NIDN: 0520087201

Mengetahui,
Kepala Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, M.Kes., Sp.O.G.
NIP: 173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jelita Rachmania Permata Dani
NIM : 20120310261
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan manapun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Juni 2015

Yang membuat pernyataan,

Jelita Rachmania PD

MOTTO

*“Hidup itu hanya soal tujuan, usaha dan berserah. Semua dari Alloh,
oleh Alloh dan karena Alloh”*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh,

Alhamdulillah robil'alamin puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, solawat serta salam tak lupa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan para pengikutnya sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Antara Perempuan Peserta Yoga Dengan Senam Aerobik di Sanggar Senam Bellina”** dengan baik.

Ucapkan terima kasih kepada pihak yang berperan dalam membantu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada :

1. Bapak Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikirannya selama proses penyelesaian karya tulis ilmiah.
2. Ibu dr. Ratna Indriawati, M.Kes selaku dosen penguji yang memberikan saran dan ilmunya.
3. Orang tua Bapak Sudarto, SE dan Ibu Sri Marheni serta adik Dhimas Adilatif Surya Dani tercinta yang senantiasa mendukung dan memberi doa.
4. Keluarga besar yang tak henti memberi dukungan dalam proses penyelesaian karya tulis ini.
5. Sahabat terkasih Dea Shanantya, Rizky Asri dan Lizzani Kurnia yang selalu menemani dan menghibur saat lelah melanda dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

6. Teman-teman sejawat dan seperjuangan yang banyak membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan karya tulis ilmiah ini.

Kritik dan saran sangat diharapkan untuk dapat membangun agar suatu hari dapat mempersembahkan hasil yang lebih baik.

Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat dan diterima bagi pembaca dan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang kedokteran.

Terima Kasih.

Yogyakarta, 20 Juni 2016

Jelita Rachmania PD

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	8
1. Kebugaran	8
2. Pengukuran Kebugaran.....	11
3. Yoga.....	13
4. Senam Aerobik.....	20
5. Perempuan dan Aktivitas Fisik.....	23
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Lokasi dan Waktu	30
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	31

G. Cara Pengumpulan Data.....	32
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
I. Analisis Data.....	33
J. Etik Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	35
2. Gambaran Subyek Penelitian.....	35
3. Hasil Pengukuran Kebugaran.....	40
4. Hasil Uji Analisis.....	40
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian	31
Tabel 3.2	Jalannya Penelitian	33
Tabel 4.1	Usia Responden Yoga di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	36
Tabel 4.2	Usia Responden Senam Aerobik di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	36
Tabel 4.3	Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Yoga di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	37
Tabel 4.4	Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Senam Aerobik di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	37
Tabel 4.5	Pekerjaan Responden Yoga di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	38
Tabel 4.6	Pekerjaan Responden Senam Aerobik di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	38
Tabel 4.7	Tingkat Pendidikan Responden Yoga di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	39
Tabel 4.8	Tingkat Pendidikan Responden Senam Aerobik di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	39
Tabel 4.9	Hasil Pengukuran Kebugaran	40
Tabel 4.10	Hasil Uji <i>T-test</i> (<i>independent samples test</i>) Tingkat Kebugaran Peserta Yoga dan Aerobik	41
Tabel 4.11	Frekuensi Hasil Pengukuran Kebugaran Peserta Yoga	41
Tabel 4.12	Frekuensi Hasil Pengukuran Kebugaran Peserta Senam Aerobik	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori	25
Gambar 2.2	Kerangka konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Menjadi Responden	50
Lampiran 2	Lembar <i>Inform Consent</i>	51
Lampiran 3	Kuesioner <i>Screening</i>	52

INTISARI

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi organ terhadap lingkungan dan aktivitas yang dikerjakan tanpa mengalami kelelahan yang berat lalu bisa pulih dan melakukan aktivitas lain dengan baik. Kebugaran adalah salah satu usaha preventif dalam menjaga kesehatan. Kebugaran diperoleh ketika aktivitas fisik seperti olahraga dilakukan secara rutin. Perempuan dengan rasio lemak dibanding otot yang lebih banyak mempunyai lemak, sangat membutuhkan olahraga untuk meningkatkan kebugaran. Meningkatkan kebugaran dapat dengan cara melakukan aktivitas senam aerobik atau yoga, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai kebugaran pada perempuan yang melakukan yoga dan senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dan senam aerobik di sanggar senam Bellina Yogyakarta. Penelitian ini bersifat kuantitatif komparasi dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi yang digunakan adalah perempuan peserta senam sanggar Bellina Yogyakarta. Sampel yang diambil sebanyak 64 orang dengan teknik *non random-sampling* yang terdiri dari 32 peserta senam yoga dan 32 peserta senam aerobik. Instrumen penelitian menggunakan bangku *Harvard*, metronom dan *stopwatch*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Independent T-test* untuk mengetahui perbedaan antar variabel tersebut bermakna atau tidak. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *Independent T-test* menunjukkan nilai $P = 0,004$ ($P < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dan senam aerobik di sanggar senam Bellina Yogyakarta yaitu perempuan peserta senam aerobik secara signifikan memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan perempuan peserta yoga. Jumlah peserta senam aerobik dengan dengan tingkat kebugaran baik sebanyak 10 orang (31,3%) serta pada peserta yoga sebanyak 6 orang (18,8%).

Kata kunci : kebugaran, perempuan, yoga, senam aerobik.

ABSTRACT

Fitness is body capability to adjust organs' function toward environments and activities undertaken without having severe fatigue then can be recovered and do another physical activities well. Fitness is one of the preventive effort to maintain healthiness. Fitness can be achieved when physical activities such as exercise was done in routine. Woman with fat to muscle ratio that have more fat ratio, really need exercise to increase fitness. Increase fitness can be done by doing activities such as aerobic gymnastics or yoga, so it is necessary to study about fitness in women who do yoga and aerobic gymnastics. This study aims to know the differences of fitness level between women participant of yoga and aerobic gymnastics in aerobic studio named Bellina Yogyakarta. This study is quantitative comparative study and used cross sectional study design. Population that been used are women participant in Bellina Yogyakarta aerobic studio. The sample that taken as much as 64 people by non random sampling technique that consist of 32 people participant of yoga exercise and 32 participant of aerobic gymnastics. Study instrument that been used are Harvard bench, metronome and stopwatch. Data analysis been used is independent t test to know the differences between the variables whether its valuable or no. Result of study using independent t test showing Value of P 0,004 ($p < 0,005$) which mean there is differences in fitness level between women who participate in yoga and aerobic gymnastics in bellina yogyakarta aerobic studio that is women who participate in aerobic gymnastic significantly have better fitness level compared to women who participate in yoga. The amount of aerobic gymnastics participants with good fitness level are 10 people (31,3%) and on yoga participant are 6 people (18,8%)

Keyword : fitness, woman, yoga, aerobic gymnastics.