

PENGARUH SENAM AEROBIK PADA WANITA USIA 40 TAHUN ATAU LEBIH TERHADAP KEBUGARAN TUBUH

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh :
FEBRI INAWATI
2003 031 0005

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2007**

HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”
(QS. Al-Nasyrah 5-8)

“Dan terhadap ni'mat Tuhanmu maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur)”
(QS. Adh-Dhuhaa 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini Penulis Persembahkan untuk:

“Ayahanda H. M. Gatot Doddy Priambodo dan Ibunda Sri Lestari tercinta yang selalu memberikan motivasi, semangat serta doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik”.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, rahmat serta hidayahNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terlaksana dan selesai dengan lancar. Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik Pada Wanita Umur 40 Tahun Keatas Terhadap Kebugaran Tubuh” disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan informasi tentang pengaruh senam aerobik pada wanita usia 40 tahun keatas terhadap kebugaran tubuh.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis memperoleh banyak dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang diberikan kepada :

1. dr. H. Erwin Santoso, Sp. A., M. Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. drh. Zulkhah Noor, M. Kes., selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membantu dan membimbing kepada penulis.
3. Tante Wiwik selaku pemilik sanggar senam “CITRA CIPTA” yang telah bersedia mengijinkan sanggarnya untuk penelitian.
4. Para responden di sanggar senam “CITRA CIPTA” kota Blitar yang telah membantu menjadi responden dalam penelitian ini.
5. Para responden di RS. Aminah kota Blitar yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Para Ibu-ibu Aisiyah yang bersedia untuk menjadi subyek dalam penelitian ini.
7. Ayahanda H. M. Gatot Doddy Priambodo dan ibunda Hj. Sri Lestari yang tercinta, yang telah memberikan semangat, dorongan, cinta dan kasih sayangnya

serta doanya yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis berusaha untuk dapat membahagiakan papa dan mama.

8. Kakak Rina Oktavianawati, adik Okky Puspitasari dan kakak ipar Suheri yang tersayang, yang memberikan semangat dan doanya. Semoga penulis bisa memberikan yang terbaik.
9. Didik Afrida, “My Lover”, yang telah membantu terlaksananya Karya Tulis Ilmiah ini dan memberikan semangat dan selalu menghibur serta doanya. Semoga kita selalu diberi kemudahan dalam menjalani ini semua.
10. Nupe, Kams, Iink, Arie suprobo, Lina, Ndari, Mas Gede, Novi, Ningsih yang selalu kompak dan ceria, terima kasih atas semangatnya.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis memberikan yang terbaik dan sudah berusaha semaksimal mungkin namun masih ada kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kriti dan saran yang bermanfaat untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini untuk masa datang.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta , 29 Mei 2007

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Keaslian Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Fisiologi Tubuh Wanita Umur 40 Tahun Keatas.....	7
B. Kebugaran Tubuh.....	10
C. Senam Aerobik.....	16
D. Kerangka Konsep.....	25
E. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Cara Pengumpulan Data.....	29

F. Cara Pelaksanaan Tes Harvard.....	29
G. Tahapan Penelitian.....	31
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	31
I. Analisa Data.....	32
J. Kesulitan Penelitian.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45

29	1. Cara Pelaksanaan Tes Harian
31	2. Laporan Penilaian
31	3. Cara Menerima dan Keluhan
32	4. Analisis Data
32	5. Penilaian Penilaian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

43	1. Hasil Penilaian
46	2. Pembahasan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

44	1. Kesimpulan
45	2. Saran

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN