

## INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
DIPLOMA III FISIOTERAPI  
AMARA WAHYU NUGRAHAINI      NIM : 109120012  
KARYA TULIS ILMIAH

### **APLIKASI *AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN VO2 MAX PADA PEROKOK AKTIF**

**Terdiri dari 5 Bab, 35 halaman, 6 Gambar, 12 Tabel**

**Latar belakang dan tujuan penulisan :** Merokok merupakan salah satu masalah Kesehatan yang belum diselesaikan dunia, dampak yang terjadi dapat terlihat jelas pada kesehatan fisik manusia diantaranya masalah pernapasan, kanker, dan penyakit kardiovaskular. Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh modalitas *Aerobic Exercise* terhadap peningkatan VO2 Max pada perokok Aktif.

**Metode Penelitian yang Dipakai :** Pada laporan karya tulis ilmiah ini penulis memberikan Tindakan pada Tn. I dan Tn. Y berupa *Aerobic exercise*. Subjek adalah mahasiswa perokok aktif di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Tindakan terapi yang dilakukan sebanyak 6 kali dengan problematika pasien adanya penurunan VO2 Max. Alat ukur berupa VO2 Max metode *Cooper Test*

**Hasil Penelitian :** Setelah dilakukan Tindakan fisioterapi pada dua pasien perokok aktif sebanyak 6 kali dengan modalitas *Aerobic Exercise* dan juga menggunakan alat ukur berupa VO2 Max metode *Cooper test* didapatkan adanya peningkatan VO2 Max. hasil terapi awal Tn. I 18,5 dan Tn. Y 16,3 dan akhir terapi Tn. I 37,0 dan Tn. Y 34,5

**Kesimpulan :** Simpulan dari penelitian ini bahwa pemberian modalitas *Aerobic Exercise* dapat meningkatkan VO2 Max pada tubuh yang diukur dengan metode *Cooper Test*

**Kata Kunci :** *Aerobic Exercise*, VO2 Max. Perokok Aktif

## ABSTRACT

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
DIPLOMA III FISIOTERAPI  
AMARA WAHYU NUGRAHAINI                      NIM : 109120012  
SCIENTIFIC PAPER

### **APPLICATION *AEROBIC EXERCISE* TO INCREASING VO2 MAX IN ACTIVE SMOKERS**

**Consists of 5 chapter, 35 Pages, 6 Figure, 12 Table**

**Background and Purpose of Writing :** Smoking is one of the health problems that has not been solved by the world, the impact that occurs can be clearly seen on human physical health including respiratory problems, cancer, and cardiovascular diseases. The purpose of writing this scientific Paper of Aerobic Exercise modality on the increase of VO2 Max in Active Smokers.

**Research Methods used :** In this Scientific Paper report, the author gives action to Mr. I and Mr. Y in the form of Aerobic Exercise. The Subject is an active smokers student at Al-Irsyad University Cilacap. The therapeutic action was carried out 6 times with patient's problem of decrease in VO2 max. Measuring instrument in the form of VO2 Max *Cooper test* method.

**Research Result :** After physiotherapy was performed on two active smokers clients 6 times with the modality Aerobic Exercise and also using measuring instrument in the form VO2 Max *Cooper test* method, an increase in VO2 Max was obtained. Initial therapy results Mr. I 18,5 and Mr. Y 16,3 and the end of therapy Mr. I 37,0 and Mr. Y 34,5.

**Conclusions :** The conclusions of this study is that the administration of Aerobic Exercise modality can increase VO2 Max in the body as measured by the *Cooper test* method.

**Keyword :** *Aerobic Exercise, Active Smokers, VO2 Max*