

# HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN VO2 MAX PADA LANSIA PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

Hikmah Asri Ramadhani

## Abstrak

**Latar Belakang** : Lansia adalah proses penurunan fungsi fisiologis tubuh yang akan munculnya gangguan pada kesehatan yang dikenal dengan penyakit *degenerative*, tubuh akan mengalami penurunan sehingga pada tahap penuaan akan mempertahankan struktur dan fungsi normal tubuh sehingga proses penuaan berpengaruh terhadap perubahan pada diri manusia yaitu perubahan fisik. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur core stability berupa *sit up* dan *vo2 max* menggunakan *three minute walking test*. **Tujuan** pada penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya hubungan kekuatan core stability dengan vo2 max pada lansia panti werdha budi mulia 3 Jakarta. **Metode** penelitian menggunakan cross sectional dengan desain penelitian menggunakan deskriptif korelatif. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Werdha budi Mulia 3 Jakarta, berusia diatas 60 tahun dengan jumlah 31 orang. Hasil pada penelitian ini dengan pengukuran data menggunakan SPSS dengan uji spearmen correlation dengan **hasil** tidak adanya hubungan yang signifikan mengenai hubungan kekuatan core stability dengan vo2 max pada lanjut usia.

**Kata kunci** : kekuatan *core stability*, vo2 max, lansia

# **THE RELATIONSHIP OF CORE STABILITY STRENGTH WITH VO2 MAX IN THE ELDERLY PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA**

**HIKMAH ASRI RAMADHANI**

## **Abstract**

**Background :** Elderly is a process of decreasing physiological functions of the body that will cause health problems known as degenerative diseases, the body will experience a decline so that at the aging stage it will maintain normal body structure and function so that the aging process affects changes in humans, namely physical changes. In this study, core stability measuring instruments were used in the form of sit ups and vo2 max using the three minute walking test. **The purpose** of this study was to determine whether there is a relationship between core strength and stability with vo2 max in the elderly at the Budi Mulia 3 Nursing Home in Jakarta. The research **method** used cross sectional research design using correlative descriptive. The number of samples used in this study were the elderly who were in Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, aged over 60 years with a total of 31 people. The **results** of this study were measured using SPSS data. The conclusion in this study is that there is no significant relationship between core strength stability and vo2 max in the elderly.

**Keywords:** core stability strength, vo2 max, elderly