

ABSTRAK

AYU. Hubungan Olahraga dengan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2013. Dibimbing oleh dr. IMAM SOEKONESNO Sp.P dan dr. H.M. DJAUHARI WIDJAJAKUSUMAH, AIF, PFK.

Latar belakang : Olahraga sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Selain dapat meningkatkan kualitas hidup, olahraga secara teratur dapat meningkatkan kerja otot termasuk otot pernapasan. Olahraga yang tepat dan teratur akan meningkatkan efisiensi sistem pernapasan, seperti ventilasi, difusi, dan perfusi. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan pada Arus Puncak Ekspirasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan olahraga dengan nilai Arus Puncak Ekspirasi (APE).

Metode : Desain penelitian ini cross sectional. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, 36 orang pada kelompok berolahraga dan 36 orang pada kelompok tidak berolahraga. Lalu masing-masing kelompok diukur nilai APE. Data di deskripsikan menggunakan tabel, dilakukan dengan uji *kolmogorov-Smirnov*.

Hasil : Pada uji *kolmogorov-smirnov* didapatkan nilai $p = 0,04$. Oleh karena $p < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara nilai arus puncak ekspirasi dengan olahraga.

Simpulan : Terdapat hubungan antara olahraga dengan nilai APE.

Kata kunci : olahraga, nilai arus puncak ekspirasi

Kepustakaan : 22 (1984-2012)

ABSTRACT

AYU. The Relationships between Exercise And Peak Expiratory Flow in Student At Faculty Of Medicine UPN "Veteran" in Jakarta 2013. Guided by dr. IMAM SOEKOESNO Sp.P and dr. H.M. DJAUHARI WIDJAJAKUSUMAH, AIF, PFK

Background : Exercise is very important to maintain and improve physical fitness. Besides being able to improve the quality of life, regular exercise can improve muscle work including respiratory muscles. Proper and regular exercise will improve the efficiency of the respiratory system, such as ventilation, diffusion, and perfusion. This leads to changes in peak expiratory flow. This study aims to see the sporting relationship with peak expiratory flow rate differences.

Methods : This is cross-sectional study design. The samples were divided into 2 groups, 36 people in the exercise group and 36 people in the group did not exercise. Then each group measured its value of PEF. Data is described using tables, performed with Kolmogorov-Smirnov test.

Results : The test of Kolmogorov - Smirnov obtained $p = 0.04$. Therefore, $p < 0.05$, it can be concluded that there is a relationship between the values of peak expiratory flow with exercise.

Conclusions : There is a relationship between the value of sport PEF.

Keyword : exercise, peak expiratory flow

Reference : 22 (1984-2012)

