



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NILAI *FORCED*
VITAL CAPACITY (FVC) PADA MAHASISWA AKTIF
ORGANISASI BEM FIKES UPN “VETERAN”
JAKARTA PERIODE 2025**

SKRIPSI

ICHLASUL ADZANI

2210715003

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NILAI
FORCED VITAL CAPACITY (FVC) PADA MAHASISWA
AKTIF ORGANISASI BEM FIKES UPN “VETERAN”
JAKARTA PERIODE 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

ICHLASUL ADZANI

2210715003

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ichlasul Adzani

NIM : 2210715003

Tanggal : Jakarta, 05 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 05 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ichlasul Adzani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ichlasul Adzani
NRP : 2210715003
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nilai *Forced Vital Capacity* (FVC) Pada Mahasiswa Aktif Organisasi BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025”.

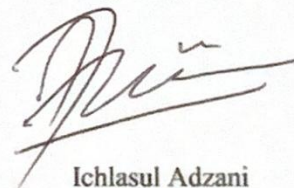
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ichlasul Adzani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ichlasul Adzani
NRP : 2210715003
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nilai *Forced Vital Capacity* (FVC) Pada Mahasiswa Aktif Organisasi BEM
FIKES UPN "Veteran" Jakarta Periode 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan TIM Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 05 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

Penguji II

Enny Fauziah, S.Fis., Ftr., M.Erg
NIP. 199305022025062005

Penguji III

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio. M.Biomed
NIP. 199306212022032012

Mengetahui



Rektor FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. Henry Pansar Hemonangan Sitorus, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NILAI *FORCED VITAL CAPACITY* (FVC) PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI BEM FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA PERIODE 2025

Ichlasul Adzani

Abstrak

Latar Belakang: Kurangnya aktivitas fisik merupakan masalah kesehatan global yang dapat menurunkan fungsi paru, termasuk nilai *forced vital capacity* (FVC). Mahasiswa yang aktif organisasi sering menghadapi jadwal padat yang meningkatkan perilaku sedentari dan berpotensi menurunkan kapasitas vital paru mereka. **Tujuan Penelitian:** Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan nilai FVC pada mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta periode 2025. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 66 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Peneliti mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) dan nilai FVC menggunakan instrumen spirometri. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman’s rho. **Hasil:** penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (50%) dan rendah (43,9%), dengan nilai FVC kategori normal (63,6%). Uji statistik menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,042 dengan nilai *p-value* 0,739 ($>0,05$). Simpulannya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nilai FVC pada populasi ini. Faktor lain seperti adaptasi fisiologis intermediat mungkin lebih mempengaruhi kapasitas paru dibandingkan intensitas aktivitas fisik harian.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Forced Vital Capacity* (FVC), Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FORCED VITAL CAPACITY (FVC) VALUES IN STUDENTS ACTIVE IN THE UPN “VETERAN” JAKARTA FIKES STUDENT EXECUTIVE BOARD ORGANIZATION FOR THE 2025 PERIOD

Ichlasul Adzani

Abstract

Background: Lack of physical activity is a global problem that can reduce lung function, including forced vital capacity (FVC) values. Students who are active in organizations often face busy schedules that increase sedentary behavior and potentially reduce their vital lung capacity. **Research Purpose:** This study aims to analyze the relationship between physical activity and FVC values in students who are active in the BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta organization for the 2025 period. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design involving 66 respondents selected through purposive sampling. The researchers measured physical activity levels using the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) and FVC values using a spirometry instrument. The data were analyzed using Spearman's rho correlation test. **Result Researches:** The results showed that the majority of respondents had moderate (50%) and low (43.9%) levels of physical activity, with normal FVC values (63.6%). Statistical tests produced a correlation coefficient of 0.042 with a p-value of 0.739 (>0.05). In conclusion, there was no significant relationship between physical activity and FVC values in this population. Other factors, such as intermediate physiological adaptation, may have a greater influence on lung capacity than the intensity of daily physical activity.

Keyword : Physical Activity, Forced Vital Capacity (FVC), Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Nilai *Forced Vital Capacity* (FVC) pada Mahasiswa Aktif Organisasi BEM FIKES UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed, selaku Dosen Pembimbing atas arahan, bimbingan, dan saran konstruktifnya yang luar biasa selama proses penyusunan.

Rasa hormat dan kasih sayang terdalam penulis persembahkan kepada ayahanda Agus Mauludin dan ibunda Sari Kinkin. Terimakasih telah menjadi pilar utama, pemberi motivasi, dan doa tanpa henti yang memungkinkan penulis menuntaskan studi hingga tahap sarjana. Kepada Mochammad Syaidil Firdaus, Siti Rasyiq Nanyara, Chantika Aprilia, dan Najwa Candra Ayudya, terimakasih atas pengorbanan waktu, tenaga, serta dukungan emosional di titik terendah penulis.

Teruntuk diri sendiri Ichlasul Adzani, terimakasih telah bertahan dan berjuang sekuat tenaga. Adapun kurang lebihmu, mari kita rayakan sendiri. Penulis menyadari karya ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Jakarta, 5 Januari 2026

Penulis

Ichlasul Adzani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRACK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Aktivitas Fisik	7
II.2 Kapasitas Vital Paru	14
II.3 Aktivitas Organisasi Mahasiswa	25
II.4 Hubungan Aktivitas Fisik terhadap <i>Forced Vital Capacity</i> (FVC).....	27
II.5 Kerangka Teori.....	30
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
III.1 Kerangka Konsep	41
III.2 Hipotesis Penelitian.....	41
III.3 Definisi Operasional.....	42
III.4 Desain Penelitian.....	43
III.5 Populasi dan Sampel Penelitan	43
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
III.7 Metode Pengumpulan Data	44
III.8 Instrumen Penelitian.....	45
III.9 Analisis Data	48
III.10 Etika Penelitian	49
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 50
IV.1 Hasil Penelitian	50
IV.2 Pembahasan.....	53
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB V PENUTUP.....	65
V.1 Kesimpulan	65
V.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perkiraan Nilai MET dengan Setiap Intensitas Aktivitas Fisik	9
Tabel 2	Formula IPAQ untuk Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik	10
Tabel 3	Prosedur untuk Manuver FVC	24
Tabel 4	Penelitian Terdahulu	30
Tabel 5	Definisi Operasional Variabel.....	42
Tabel 6	Formula IPAQ untuk Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik	46
Tabel 7	Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
Tabel 8	Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan IMT.....	51
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik.....	52
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Nilai Forced Vital Capacity (FVC)	52
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Kategori Nilai FVC Dan Uji Spearman's rho	53

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	30
Skema 2	Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Komite Etik
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian Dan Lembar Spirometri
Lampiran 6	Hasil Uji SPSS
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin