



**HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN  
VO2MAX PADA LANSIA DI PANTI WERDHA  
BUDI MULIA 3 JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HIKMAH ASRI RAMADHANI**

**1910702022**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2022**



**HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN  
VO2MAX PADA LANSIA DI PANTI WERDHA  
BUDI MULYA 3 JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Kesehatan**

**HIKMAH ASRI RAMADHANI**

**1910702022**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Hikmah Asri Ramadhani

NIM : 1910702022

Tanggal : 14 Juni 2022

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

Jakarta, 14 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Hikmah Asri Ramadhani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama : Hikmah Asri Ramadhani  
NRP : 1910702022  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi membangun ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan Kekutan *Core Stability* dengan VO<sub>2</sub>Max pada Lansia Di Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta.”**

Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir 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 : 14 Juni 2022

Yang menyatakan,



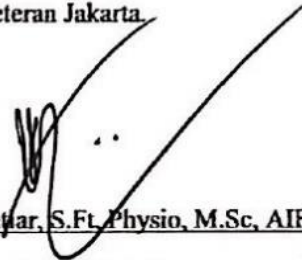
(Hikmah Asri Ramadhani)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Hikmah Asri Ramadhani  
NIM : 1910702022  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan  
VO<sub>2</sub> Max pada Lansia Di Panti Werdha  
Budi Mulia 3 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

  
Farahdina Bachtar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO


Ketua Penguji

  
Prdyatul Nazhira, S.Fis,Ftr, M.Fis, AIFO

Penguji I

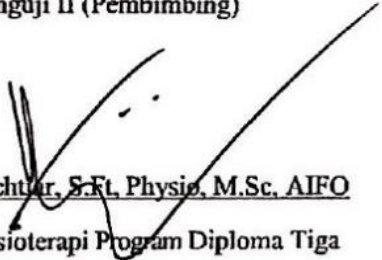
  
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO

Penguji II (Pembimbing)

  
Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Jatutapikan di : Jakarta

  
Farahdina Bachtar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Tanggal ujian : 19 Mei 2022

# 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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak 30 November 2021 ini adalah Hubungan Kekuatan Core Stability dengan VO2max Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis,AIFO selaku dosen yang telah mendidik selama perkuliahan serta membimbing sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah Muslim dan Bunda Massuryani yang tercinta terima kasih telah memberikan moral, materi dan doa selama penulis kuliah sampai saat pembuatan proposal penelitian ini. Untuk Adikku Dafa serta keluarga besar dari ayah dan bunda penulis terima kasih atas dukungan, doa, kasih sayang, serta motivasi, sehingga penulis sampai pada titik penyusunan proposal penelitian ini. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan secara satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada penulis sampai penyusunan proposal penelitian.

Akhir kata dari penulis yang menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan meskipun penulis sudah berupaya menyelesaikan proposal penelitian ini dengan sebaik mungkin. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan mengembangkan dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan yang terdapat dalam penyusunan proposal penelitian ini dan penulis berharap proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca.

Jakarta , 10 Desember 2021

Penulis



(Hikmah Asri Ramadhani)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah Penulisan .....	3
I.3. Tujuan Penulisan .....	3
I.4. Manfaat Penulisan .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori .....	5
II.2 Kerangka Teori .....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
III.1 Kerangka Konsep.....	14
III.2 Definisi Operasional .....	14
III.3 Desain Penelitian .....	16
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	18
III.6 Instrumen Penelitian .....	18
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	20
III.8 Analisis Data.....	21
III.9 Etika Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22
IV.1 Hasil Penelitian.....	22
IV.2 Pembahasan .....	25
BAB V PENUTUP.....	30
V.1 Kesimpulan.....	30
V.2 Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Sit Up Test (Gentty,2019).....	9
Gambar 2	Three minute walking test (By Tony Yong ,2017) .....	11

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	By fitnesstesting.com .....	8
Tabel 2	Kategori kebugaran jasmani berdasarkan nilai VO2max .....	10
Tabel 3	Variabel Bebas .....	14
Tabel 4	Variabel Terikat .....	15
Tabel 5	Karakteristik Subek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia .....	23
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kekuatan Core Stability .....	24
Tabel 7	Distribusi Frekuensi VO2 Max .....	24
Tabel 8	Uji Normalitas Kekuatan Core Stability dan VO2 Max .....	25
Tabel 9	Uji Hubungan Kekuatan Core Stability dan Vo2 Max .....	25

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	10
Skema 2	Kerangka Konsep .....	11
Skema 3	Desain Penelitian.....	17

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Ethical Clearance
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin