



ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2020

Rolenta Sidabutar

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN LATIHAN BERJALAN DENGAN SENAM AEROBIK DALAM MENINGKATKAN VO₂ MAX PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJ. DR. SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA

Terdiri dari 6 Bab, 54 Halaman, 7 Skema, 14 Tabel, 9 Lampiran

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian latihan berjalan dengan senam aerobik dalam meningkatkan VO₂ max pada pasien skizofrenia di RSJ. Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

Metode: Penelitian bersifat kuasi eksperimen dengan *two group pre dan post test design*. Sampel terdiri dari 13 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi I diberikan latihan berjalan di atas treadmill dan kelompok intervensi II diberikan senam aerobik indonesia sehat. Pengukuran VO₂ max menggunakan *Cooper test* dengan berlari selama 12 menit di lapangan bola voli yang ada di RSJ. Dr. Soeharto Heerdjan, dan dihitung menggunakan rumus perhitungan kalkulator menyesuaikan jenis kelamin dan usia.

Hasil: Hasil uji hipotesis I dengan *Wilcoxon rank signed test* menunjukkan nilai $p=0,018$ yang berarti ada efek peningkatan VO₂ max pada pasien skizofrenia dengan latihan berjalan di atas treadmill dan uji hipotesis II dengan *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti ada efek peningkatan VO₂ max pada pasien skizofrenia dengan latihan senam aerobik sedangkan uji hipotesis III dengan *independent sample t-test* menunjukkan nilai $p=0,616$ yang berarti tidak ada perbedaan efek antara latihan berjalan dan senam aerobik pada VO₂ max pasien skizofrenia.

Kesimpulan: Latihan berjalan dan senam aerobik memberikan efektifitas yang sama terhadap VO₂ max pasien skizofrenia.

Kata Kunci: Skizofrenia, Latihan Berjalan, Senam Aerobik, VO₂ Max



Universitas
Esa Unggul

SKRIPSI, February 2020

Rolenta Sidabutar

Physiotherapy Undergraduate Program

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

ABSTRACT

THE DIFFERENCE EFFECTIVENESS OF GIVING WALKING TRAINING WITH AEROBIC EXERCISE TO INCREASING VO₂ MAX ON SKIZOPHRENIA PATIENTS IN DR. SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA MENTAL HOSPITAL

Consist of 6 Chapters, 54 Pages, 7 Chemes,14 Tables 9 Attachments

Objective: This study aimed to know difference effectiveness of giving walking training with aerobic exercise to increasing VO₂ max on schizophrenia patients in Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Mental Hospital.

Methods: Quasi-experimental research with two group pre and post test designs. The sample consisted of 13 people selected using purposive sampling technique and divided into two groups. Intervention group I was given walking training on a treadmill and intervention group II was given healthy Indonesian aerobics. VO₂ max measurement using the Cooper test.

Results: Hypothesis I test results with Wilcoxon rank signed test showed p-value=0.018 which means there is an effect of increasing VO₂ max in schizophrenia patients with walking exercises on a treadmill and hypothesis testing II with Paired sample t-test showed p-value=0.001 which means there the effect of increasing VO₂ max in schizophrenia patients with aerobic exercise while hypothesis III test with independent sample t-test showed p-value=0.616 which means there is no difference in the effect between walking and aerobic exercise on VO₂ max in schizophrenia patients.

Conclusion: Walking training and aerobic exercise give the same effectiveness on VO₂ max to schizophrenic patients.

Keywords: Schizophrenia, Walking Training, Aerobic Exercise, VO₂ Max