



ABSTRAK

Perbedaan Efek Frekuensi Senam Asma 2 kali seminggu dengan Senam asma 3 kali seminggu terhadap Peningkatan VO₂max pada Pasien Asma Bronkial

Rizky Syahputra, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2011

Terdiri dari VI BAB, 100 Halaman, 4 Gambar, 3 Grafik, 11 Tabel.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek pemberian senam asma 2 kali dalam seminggu dengan senam asma 3 kali dalam seminggu terhadap peningkatan VO₂ max pada penderita asma. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta selatan yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan Juli 2011, dengan jumlah sampel 20 orang yang berusia antara 15-19 tahun. **Metode :** Penelitian bersifat *Quasi Eksperimental* dan dengan tehnik pengambilan sample *purposive sampling* untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji T-test Independent dan uji T-test Related. Nilai VO₂ max kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 5 kali. **Hasil :** Dengan hasil uji kelompok senam asma 2 kali dalam seminggu dan senam asma 3 kali dalam seminggu pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai VO₂ max yang signifikan. Setelah perlakuan nilai VO₂ max pada kelompok senam asma 2 kali dalam seminggu didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ yang berarti terdapat peningkatan VO₂ max yang signifikan. Setelah perlakuan nilai VO₂ max pada kelompok senam asma 3 kali dalam seminggu didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ yang berarti terdapat peningkatan VO₂ max yang signifikan. **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan ada perbedaan selisih nilai VO₂ max pada kelompok senam asma 2 kali dalam seminggu dengan senam asma 3 kali dalam seminggu didapat nilai $p=0,011$; $p<0,05$ yang berarti ada perbedaan efek yang signifikan antara frekuensi senam asma 2 kali dalam seminggu dengan Senam asma 3 kali dalam seminggu terhadap peningkatan VO₂ max pada penderita asma.