

ABSTRAK



SKRIPSI, FEBRUARI 2021

Nisa Mulya Sari

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN DAYA TAHAN OTOT KUADRISEP PADA PEROKOK TEMBAKAU DAN PEROKOK ELEKTRIK PADA USIA 19-25 TAHUN

Terdiri dari VI Bab

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Otot Kuadrisep Pada Perokok Tembakau dan Perokok Elektrik Pada Usia 19-25 Tahun.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian ini menggunakan *Posttest Only Design*, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana penelitian sampel dipilih melalui kriteria inklusi yang telah ditetapkan dalam penelitian ini dan di dapatkan sampel 15 perokok tembakau dan 15 perokok elektrik. Pemeriksaan Aktivitas Fisik menggunakan kuesioner IPAQ dan Daya Tahan Otot Kuadrisep menggunakan 1 RM. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shaphiro Wilk Test* berdistribusi normal, hasil *independent samples test* untuk kategori Aktivitas Fisik diperoleh nilai sebesar $0,022 < 0,05$ bahwa terdapat perbedaan Aktvitas Fisik antara perokok tembakau dengan perokok elektrik, untuk kategori Otot Kuadrisep diperoleh nilai sebesar $0,778 > 0,05$ bahwa tidak terdapat perbedaan antara Otot Kuadrisep yang menggunakan perokok tembakau dengan perokok elektrik.

Kesimpulan: Ada Perbedaan Aktivitas Fisik dan tidak ada perbedaan Daya Tahan Otot Kuadrisep Pada Perokok Tembakau dan Perokok Elektrik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Perokok Tembakau, Perokok Elektrik, IPAQ, 1 RM.