

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *AEROBIC* TERHADAP VO2MAKS PEROKOK AKTIF PADA SISWA KELAS 12 SMA YP 17 SURABAYA

Martina Listiowati

Email : MartinalItiowati@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Mohammad Najib, S.Kp., M.Sc.

Dwi Utari Widyastuti, S.ST .M.Kes

Latar Belakang : kebiasaan merokok dapat memengaruhi daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan aerobik serta menurunkan tingkat oksigen dalam paru-paru. Rokok mengandung karbon monoksida dimana karbon monoksida ini akan menempel pada hemoglobin sehingga akan sedikit oksigen yang akan disalurkan ke tubuh. Untuk dilakukannya peningkatan kadar oksigen dalam tubuh akan dilakukan latihan aerobik lari selama 12 menit pada siswa SMA YP 17 Surabaya.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test design* dengan pemberian intervensi latihan aerobik lari selama 12 menit. Teknik sampling menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling berjumlah 15 siswa. **Hasil** : Analisa menggunakan uji *wilcoxon signed ranked test* dengan *p-value* = 0,001 ($p < \alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. **Pembahasan** : Dengan demikian latihan aerobik lari selama 12 menit memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar Vo2maks perokok aktif .

Kata Kunci : Aerobik, Vo2maks, perokok aktif,

ABSTRAK

THE EFFECT OF *AEROBIC* EXERCISE ON VO₂ MAX IN ACTIVE SMOKERS AMONG 12TH GRADE STUDENTS AT SMA YP 17 SURABAYA

Martina Listiowati

Email : Martinalistiowati@gmail.com

Supervisor :

Mohammad Najib, S.Kp., M.Sc.

Dwi Utari Widyastuti, S.ST .M.Kes

Introduction : Smoking habits can affect cardiovascular endurance or aerobic capacity and decrease oxygen levels in the lungs. Cigarettes contain carbon monoxide, which binds to hemoglobin, reducing the amount of oxygen delivered to the body. To increase oxygen levels in the body, a 12-minute aerobic running exercise was conducted for students at SMA YP 17 Surabaya. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test approach, where a 12-minute aerobic running intervention was given. The sampling technique used was non-probability sampling with purposive sampling, involving 15 students. **Results:** Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test, yielding a p-value of 0.001 ($p < \alpha = 0.05$). This indicates that H₁ is accepted and H₀ is rejected. **Discussion:** Therefore, a 12-minute aerobic running exercise has a significant effect on increasing the VO₂ max levels of active smokers.

Keywords : Aerobic, VO₂ Max, Smokers