

ABSTRAK

Kapasitas fungsi paru adalah kemampuan paru-paru dalam menampung udara saat bernapas, kapasitas fungsi paru sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani seseorang, jika kapasitas fungsi paru seseorang tinggi maka kebugaran jasmani juga tinggi yang dapat menunjang kegiatan sehari-hari secara optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap kapasitas fungsi paru remaja mahasiswa Universitas Dhyana Pura, dengan memberikan latihan yaitu senam aerobik *low impact* kepada mahasiswa fisioterapi Universitas Dhyana Pura berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentan usia 18-21 tahun. Metode penelitian dalam penelitian ini berjenis *pre*-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design* dan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan *dropout* dalam pengambilan sampel. Penelitian dilakukan selama 4 minggu yang dimana pertemuan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu mulai dari tanggal 17 mei sampai 12 juni 2024 di Universitas Dhyana Pura. Penelitian ini menggunakan alat ukur *spirometry*. Hasil uji hipotesis dengan *paired t-test* didapatkan hasil $p=0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap kapasitas fungsi paru mahasiswa dengan peningkatan kapasitas fungsi paru 9,8%.

Kata Kunci : Kapasitas fungsi paru, Kebugaran Fisik, Senam aerobik *low impact*

ABSTRACT

Lung function capacity is the ability of the lungs to accommodate air when breathing. Lung function capacity is closely related to a person's physical fitness; if a person's lung function capacity is high, then physical fitness is also high, which can support daily activities optimally. The aim of this study is to investigate the potential impact of low-impact aerobic exercise on the lung function capacity of adolescent students at Dhyana Pura University. This will be achieved by providing low-impact aerobic exercise to both male and female physiotherapy students, specifically those in the vulnerable age range of 18-21 years. This study employed a pre-experimental research method, utilizing a one-group pre-test and post-test design, and utilized a purposive sampling technique, which was based on inclusion, exclusion, and dropout criteria. The study was conducted for four weeks at Dhyana Pura University, with meetings held three times a week from May 17 to June 12, 2024. This study used spirometry measuring instruments. The results of hypothesis testing with a paired t-test obtained $p = 0.000$, indicating that low-impact aerobic exercise has an effect on students' lung function capacity with an increase of 9.8%.

Keywords: *pulmonary function capacity, physical fitness, low-impact aerobic exercise*