

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
KAPASITAS VITAL PARU (STUDI PADA LANJUT USIA DI DESA BENER
KECAMATAN NGRAMPAL KABUPATEN SRAGEN

YULI ARMITASARI -- E2A007136
(2011 - Skripsi)

Penurunan fungsi paru pada lanjut usia diakibatkan oleh berkurangnya elastisitas serabut otot pernafasan, hal ini akan lebih berat jika mereka memiliki kebiasaan merokok dan kurang olahraga. Studi awal di Desa Bener diketahui dari 10 lansia terdapat 6 lansia yang masih merokok dan hanya 3 lansia yang memiliki kebiasaan olahraga. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan hubungan kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru lansia di Desa Bener, Ngrampal, Sragen. Metode yang digunakan adalah survei analitik dengan desain studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki berusia lebih dari sama dengan 60 tahun yang tinggal di Desa Bener. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dan didapatkan 52 responden. Pengukuran dengan spirometer dilakukan untuk mengetahui nilai FVC, FEV1, dan FEV1/FVC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terbukti ada hubungan lama merokok (nilai $p=0,014$), jenis rokok (nilai $p=0,017$), kebiasaan merokok (nilai $p=0,013$), dan status olahraga (nilai $p=0,017$) dengan kapasitas vital paru, namun tidak terbukti ada hubungan status perokok, frekuensi merokok, jenis olahraga, frekuensi olahraga, durasi olahraga, dan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru. kesimpulannya kebiasaan merokok dapat mempengaruhi penurunan kapasitas vital paru dan dengan olahraga penurunan tersebut dapat diperlambat. Maka dari itu lansia sebaiknya mengurangi konsumsi rokok dan berusaha untuk berhenti merokok serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin.

Kata Kunci: lansia, kapasitas vital paru, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok