

# **PENGARUH LATIHAN TABATA TERHADAP KEBUGARAN DAN FAAL PARU**

## **KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**AJENG MIRA AYUNINGSIH**  
**1510097**



**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA**  
**BANDUNG**  
**2018**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan Tabata terhadap Kebugaran dan Faal Paru pada Laki-Laki Dewasa” ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini juga merupakan salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung. Selama proses penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini ada banyak pihak yang ikut membantu dan berperan dalam memberikan dukungan, arahan, dan bimbingannya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes., sebagai pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan selama proses penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Stella Tinia, dr., MKes., IBCLC., sebagai pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan selama proses penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr. Iwan Budiman, dr., MS., MM., MKes., AIF, atas waktu dan ketersediannya sebagai penguji 1 sidang karya tulis ilmiah ini.
4. Jo Suherman, dr., MS., AIF, atas waktu dan ketersediannya sebagai penguji 2 sidang karya tulis ilmiah ini.
5. Dra. Endang Evacuasy, MS., Apt., AFK., atas waktu dan ketersediannya sebagai koordinator sidang karya tulis ilmiah ini.
6. Harijadi Pramono, dr., MKes., sebagai Kepala Bagian Fisiologi Universitas Kristen Maranatha yang telah memberi izin kepada peneliti untuk menggunakan ruangan dan alat; juga seluruh staf Bagian Fisiologi yang telah membantu dalam persiapan alat-alat selama penelitian berlangsung.
7. Sahabat seperjuangan yang selalu menemani dan membantu dalam masa-masa sulit saya : Debby Eka Meilina, Dheanda Mauritzka, Dineva Noviani, Dodi Hardiono, Ikram Sakinah, Nadira Tasya, Sella Zaydita, Sophia Linda, dan Tasha Alya Puspita.

8. Sahabat penulis Agnes Amelya, Ghani Putri, Risna Maulidyna, dan Tena Dara Diana yang selalu memberikan dukungan, semangat, harapan, dan doa sampai karya tulis ilmiah dapat diselesaikan.
9. Angkatan 2015 keluarga SURGERY yang selalu memberi warna selama masa perkuliahan di Fakultas Kedokteran Maranatha
10. Orang tua terkasih Sudiarto dan Suliyah yang telah memberikan doa, dukungan moral dan material, dan serta bimbingan kepada penulis. Kepada kakak-kakakku tersayang Taufik Hidayat, Evi Anggraeni, dan keluarga besar yang sudah memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis; dan akhirnya kepada berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Kedokteran.

Bandung, Oktober 2018

Ajeng Mira Ayuningsih