



***LITERATURE REVIEW:***

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP  
KAPASITAS VO<sub>2</sub>MAX MAHASISWA**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi  
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Azkiya Rahmah  
2110911120043

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**Desember 2025**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**LITERATURE REVIEW:  
PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KAPASITAS  
VO2MAX MAHASISWA**

**Azkiya Rahmah, NIM: 2110911120043**

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Senin , Tanggal 31 Desember 2025

**Pembimbing I**

Nama: dr. Husnul Khatimah, M.Sc  
NIP : 197701272003122002

**Pembimbing II**

Nama: Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc  
NIP : 197305292005012001

**Penguji I**

Nama: dr. Asnawati, M.Sc  
NIP : 197203051998032001

**Penguji II**

Nama: Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes  
NIP : 197203071997021002

Banjarmasin, 31 Desember 2025

Mengetahui,


Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.  
NIP 197109121997022001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmansin, 31 Desember 2025



Azkiya Rahmah

## **ABSTRAK**

### ***LITERATURE REVIEW:* PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KAPASITAS VO2MAX MAHASISWA**

**Azkiya Rahmah**

Volume oksigen maksimal (VO2Max) merupakan indikator utama kebugaran kardiorespirasi yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik. Latihan fisik teratur dapat meningkatkan VO2Max, namun tidak semua jenis latihan mudah diakses oleh seluruh kalangan. Jalan kaki menjadi alternatif latihan yang sederhana, murah, aman, dan dapat dilakukan kapan saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Literatur review ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap kapasitas VO2Max mahasiswa. Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan penelusuran artikel melalui basis data Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, yaitu “VO2Max”, “mahasiswa”, dan “jalan kaki”. Artikel yang dipilih merupakan penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2015–2025, tersedia dalam bentuk *full text*, dapat diakses secara gratis, serta relevan dengan topik. Dari 1007 artikel yang ditemukan, sebanyak 9 studi memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas jalan kaki yang dilakukan secara teratur berkaitan dengan peningkatan kapasitas VO2Max mahasiswa, yang dipengaruhi oleh kondisi awal subjek penelitian, status gizi dan komposisi tubuh, intensitas serta bentuk latihan, instrumen pengukuran yang digunakan, serta frekuensi dan durasi latihan.

**Kata-kata kunci:** VO2Max, mahasiswa, latihan jalan kaki

## **ABSTRACT**

### ***LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF WALKING EXERCISE ON VO<sub>2</sub>MAX CAPACITY IN UNIVERSITY STUDENTS***

**Azkiya Rahmah**

*Maximal oxygen uptake (VO<sub>2</sub>Max) is a key indicator of cardiorespiratory fitness that reflects the body's ability to utilize oxygen during physical activity. Regular physical exercise can improve VO<sub>2</sub>Max; however, not all types of exercise are accessible to all populations. Walking represents a simple, inexpensive, safe, and practical alternative that can be performed anytime without special equipment. This literature review aims to analyze the effect of walking activity on VO<sub>2</sub>Max capacity among university students. A narrative review approach was used by systematically searching articles through the Google Scholar and PubMed databases. The literature search was conducted systematically in both Indonesian and English using a combination of keywords "VO<sub>2</sub>Max", "Students", and "Walking". The inclusion criteria comprised original research articles published between 2015 and 2025, available as freely accessible full texts, and and relevant to the topic. From a total of 1,007 articles identified, nine (9) studies met the eligibility criteria and were included in the analysis. The findings indicate that regular walking activity is associated with improvements in VO<sub>2</sub>Max among students, influenced by baseline fitness, nutritional status and body composition, exercise intensity and modality, measurement instruments, as well as exercise frequency and duration.*

**Keywords:** VO<sub>2</sub>Max, walking, student

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“LITERATURE REVIEW: PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KAPASITAS VO2MAX MAHASISWA ”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran, Dr. dr. Iwan Aflanie, M.Kes., Sp.F., S.H., yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pengerjaan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pengerjaan skripsi.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Husnul Khatimah, M.Sc, dan Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed yang memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Kedua orangtua penulis tercinta Sofian dan ibu Sulasteri, saudara penulis Desky Triansen serta seluruh keluarga yang tak pernah henti mendukung,

mendoakan, memfasilitasi segala keperluan penulis.

6. Rekan satu tim penelitian skripsi atas kebersamaan dan kerjasamanya dalam membantu penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	3
<b>BAB II METODE</b> .....	5
A. Metode.....	5
B. Kriteria Pencarian.....	5
C. Analisis.....	6

<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB IV PENUTUP.....</b>	<b>25</b>
A. Kesimpulan .....	25
B. Saran.....	26
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Literature Terkait Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kapasitas VO2Max Mahasiswa.....	9
3.2	Norma tes/Interpretasi Cooper.....	20

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Diagram Proses Seleksi Artikel.....	7
3.1	Rumus VO2Max RWT.....	13
3.2	Rumus VO2Max <i>Cooper 12-minute run/walk test</i> .....	14
3.3	Rumus VO2Max 6MWT.....	15
3.4	Rumus VO2Max <i>Harvard Step Test</i> .....	18

## DAFTAR SINGKATAN

1RM	: <i>One Repetition Maximum</i>
BW-40	: <i>Brisk Walking 40 menit</i>
BW-60	: <i>Brisk Walking 60 menit</i>
FVC	: <i>Forced Vital Capacity</i>
HIIT	: <i>High Intensity Interval Training</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
HRMax	: <i>Maximum Heart Rate</i>
MEP	: <i>Maximum expiratory pressure</i>
MIP	: <i>Maximum inspiratory pressure</i>
PSKPS	: <i>Program Studi Kedokteran Program Sarjana</i>
RCT	: <i>Randomized Controlled Trial</i>
RWT	: <i>Rockport 1 Mile Walking Test</i>
VO2Max	: <i>Maximal Oxygen Uptake</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Strategi Pencarian Literatur pada <i>Google Scholar</i> .....	33
2. Strategi Pencarian Literatur pada <i>PubMed</i> .....	34