

**RESPON DENYUT NADI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SUBMAKSIMAL PADA
KELOMPOK YANG MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA RUTIN DAN KELOMPOK
YANG TIDAK MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA RUTIN.**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2018**

ABSTRACT

PULSE RESPOND TOWARD SUBMAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY AT GROUP OF PEOPLE WITH ROUTINE EXERCISE ACTIVITY AND NON ROUTINE EXERCISE ACTIVITY

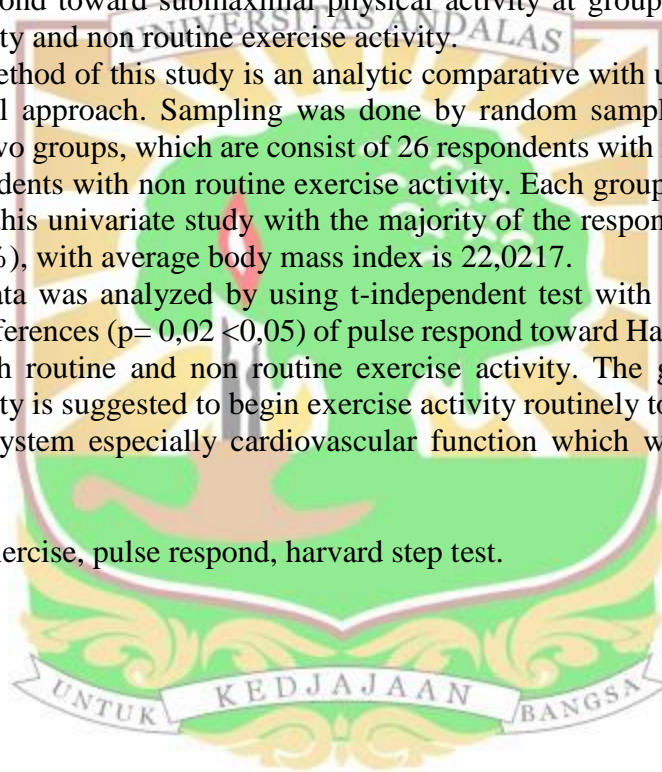
by
Fariz Hidayatullah

Physical activity is a body movement that requires amount of energy which is produced by skeletal muscle, included some activities do at work, play, house chores, travelling and recreation. Routine and regular exercise activity at a long term will result an increase the efficiency of cardiovascular function, such as lower pulse's rate, bigger size of the heart physiologically, and lower peripheral's resistance. This study aims to identify the pulse respond toward submaximal physical activity at group of people with routine exercise activity and non routine exercise activity.

The method of this study is an analytic comparative with unpaired numerical with cross sectional approach. Sampling was done by random sampling of 52 respondents, divided into two groups, which are consist of 26 respondents with routine exercise activity and 26 respondents with non routine exercise activity. Each group did Harvard Step Test. The result of this univariate study with the majority of the respondents by age 19 and 21 years old (38%), with average body mass index is 22,0217.

The data was analyzed by using t-independent test with bivariate result showed significant differences ($p= 0,02 < 0,05$) of pulse respond toward Harvard Step Test at group of people with routine and non routine exercise activity. The group with non routine exercise activity is suggested to begin exercise activity routinely to increase the efficiency of the body system especially cardiovascular function which will give advantages for health.

Keywords : exercise, pulse respond, harvard step test.



ABSTRAK

RESPON DENYUT NADI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SUBMAKSIMAL PADA KELOMPOK YANG MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA RUTIN DAN KELOMPOK YANG TIDAK MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA RUTIN

Oleh
Fariz Hidayatullah

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Olahraga rutin dan teratur dalam jangka waktu lama akan menimbulkan peningkatan efisiensi fungsi kardiovaskular. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui respon nadi terhadap aktivitas fisik submaksimal pada kelompok yang melakukan olahraga secara rutin dan kelompok yang tidak melakukan olahraga secara rutin.

Penelitian ini ialah penelitian analitik komparatif numerik tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang menggunakan random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok yang berolahraga rutin 26 responden, kelompok yang tidak berolahraga rutin 26 responden. Masing-masing kelompok melakukan *Harvard Step Test*. Hasil penelitian univariat sebagian besar responden berusia 19 tahun dan 21 tahun (30,8%), dengan IMT rata rata 22,0217.

Hasil analisis data yang digunakan adalah uji *t-independent* dengan hasil bivariat menunjukkan terdapat perbedaan bermakna ($p= 0,02 < 0,05$) respon nadi terhadap *Harvard Step Test* pada kelompok yang berolahraga secara rutin dan kelompok yang tidak berolahraga secara rutin.

Kata kunci: olahraga, respon nadi, *harvard step test*.

