

ABSTRAK

Perbedaan Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Yang Olah Raga dan Tidak Olah Raga Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Study Kasus pada UKM Tapak Suci)

Oleh : Andi Setiyawan

Berbagai aktivitas olahraga yang dilakukan manusia bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia, terutama apabila dilakukan secara benar dan teratur. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung. Latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah tingkat kesegaran jasmani. Perubahan secara cepat disebut respon, bila perubahannya lambat akibat olahraga atau latihan teratur disebut adaptasi . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga terhadap tekanan darah dan frekuensi denyut nadi seseorang.

Desain penelitian adalah *observasional analitik*. Sebagian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo berjumlah 72 responden. Yang terbagi menjadi 36 responden berolahraga (tapak suci) dan 36 responden tidak berolahraga. tehnik sampling menggunakan *Purporsive sampling yang* di lakukan pada bulan oktober 2013. Pengumpulan data dengan pengukuran tekanan darah dan frekuensi denyut nadi pada responden.

Analisa data uji beda rata- rata. tekanan darah *systole* responden yakni sebesar 123,53mmHg untuk mahasiswa yang berolah raga dan sebesar 119,64mmHg untuk mahasiswa yang tidak olahraga. Tekanan darah *diastole* responden yakni sebesar 78,58mmHg untuk mahasiswa yang berolah raga dan sebesar 76,11mmHg untuk mahasiswa yang tidak olahraga. Untuk rata- rata frekuensi denyut nadi sebesar 81,17 untuk mahasiswa yang berolah raga dan sebesar 83,36 dan untuk mahasiswa yang tidak olahraga.

Dari hasil ini kiranya perlu meningkatkan kesadaran perilaku hidup sehat khususnya kepada para mahasiswa contohnya berolah raga. Demi tercapainya kesempurnaan dalam upaya kesehatan jantung pada mahasiswa perlu diteliti pola hubungan antara berbagai faktor seperti perilaku dan juga pengetahuan mahasiswa dengan perkembangan kesehatan jantungnya melalui tekanan darah dan denyut nadi.

Kata Kunci : Perbedaan Tekanan Darah dan Nadi, Olahraga dan Tidak Olahraga

ABSTRACT

Differences of blood pressure and Pulse Frequency On Students Sports and Sports On University student of Muhammadiyah, Ponorogo (Case Study on UKM Tapak Suci)

By: Andi Setiyawan

Various sports activities carried out human aims to improve the physical quality of human resources, especially if done correctly and regularly. Sport is an activity that is beneficial for improving and maintaining the health and endurance of the heart. Physical exercise with a particular imposition will turn next body faal will change the level of physical freshness. A change in a quick response, when the changes are called slow due to sports or exercise regularly is called adaptation. This research aims to know the extent of the influence of exercise on the blood pressure and pulse frequency.

Design research is observational, analytic. Some students of University of Muhammadiyah Ponorogo total 72 respondents. Which are divided into 36 respondents sports (Tapak suci) and 36 respondents do not sports. sampling techniques using Purporsive sampling performed in October 2013. The collection of data by measuring blood pressure and pulse frequency on the respondent,for the result we do T-test.

Analysis of test data difference on average. systole blood pressure namely respondents much as 123, 53mmHg for students who work and much as 119, 64mmHg for students who do not exercise. Diastole blood pressure i.e. the respondents amounted to 78, 58mmHg for students who work out of 76, 11mmHg and for students who do not exercise. For the average frequency of the pulse of 81,17 for students who work and much as 83,36 and for students who do not exercise.

From these results it is necessary to increase awareness of healthy lifestyles, especially to the students such as exercising. In order to achieve perfection in an effort to keep college students on heart health examined the pattern of the relationship between the various factors such as students ' knowledge and behavior with the development of the health of his heart through the blood pressure and pulse.

Keywords: difference of blood pressure and Pulse, sport and Not Sports