

ABSTRAK

ANALISIS PERBEDAAN NADI PEMULIHAN ANTARA REMAJA PRIA DAN PRIA DEWASA SETELAH BERAKTIVITAS OLAHRAGA INTENSITAS SEDANG SELAMA 30 MENIT

OLEH

DIRGA YUDHA PRAKASA

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah suatu hal yang harus selalu di jaga untuk menjaga kesehatan. Kurangnya latihan aktivitas fisik dapat memicu gangguan kardiovaskular. *American Heart Association* merekomendasikan untuk mencegah gangguan kardiovaskular dibutuhkan aktivitas fisik intensitas sedang dengan durasi 30 menit sebanyak 5 kali dalam seminggu. Salah satu parameter menilai kesehatan kardiovaskular adalah menilai frekuensi denyut nadi.

Metode: Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan total 96 responden mengikuti penelitian ini. Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*. Penelitian menilai denyut nadi pemulihan menit ke-2 dan menit ke-5 beristirahat setelah sebelumnya melakukan olahraga intensitas sedang selama 30 menit pada pria kelompok usia remaja dan dewasa.

Hasil: Nadi pemulihan pada dewasa pria lebih tinggi dibandingkan remaja pria. Hasil uji independent-T terdapat perbedaan signifikan nadi pemulihan menit ke-5 antara dewasa pria dan remaja pria. Rerata nadi pemulihan remaja pria menit ke-2 113,37x/menit dan 86,41 x/menit pada menit ke-5. Rerata nadi pemulihan dewasa pria menit ke-2 113,81 x/menit dan 90,77 x/menit pada menit ke-5.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan signifikan nadi pemulihan menit ke-5 pada responden pria kelompok umur remaja dan dewasa setelah beraktivitas intensitas sedang selama 30 menit.

Kata kunci: Nadi pemulihan, olahraga intensitas sedang, remaja pria, dewasa pria

ABSTRACT

ANALYSIS OF DIFFERENCES IN RECOVERY PULSE BETWEEN ADOLESCENT MEN AND ADULT MEN AFTER MODERATE INTENSITY EXERCISE ACTIVITIES FOR 30 MINUTES

BY

DIRGA YUDHA PRAKASA

Background: Physical activity is something that must always be maintained to maintain health. Lack of physical activity can trigger cardiovascular disorders. The American Heart Association recommends that to prevent cardiovascular disorders, you need moderate intensity physical activity with a duration of 30 minutes 5 times a week. One of the parameters for assessing cardiovascular health is assessing pulse frequency.

Method: The design of this research is observational analytic with a cross sectional approach with a total of 96 respondents taking part in this research. The sampling technique uses consecutive sampling. The study assessed the recovery pulse rate for 2 minutes and 5 minutes of rest after 30 minutes of moderate intensity exercise in men in the adolescent and adult age groups.

Results: The recovery pulse in adult men is higher than in adolescent men. The results of the independent-T test showed a significant difference in the 5th minute recovery pulse between adult males and adolescent males. The average recovery pulse for male adolescents in the 2nd minute was 113.37x/minute and 86.41x/minute in the 5th minute. The average recovery pulse for male adults in the 2nd minute was 113.81 x/minute and 90.77 x/minute in the 5th minute.

Conclusion: There is a significant difference in the 5th minute recovery pulse between male respondents in the teenage and adult age groups after 30 minutes of moderate intensity activity.

Key words: Recovery pulse, moderate exercise intensity, male adolescent, male adults