

ABSTRAK

Muhammad Arthur Argantara (00000012990)

Hubungan Rutinitas Olahraga Dengan Kualitas Kerja Jantung Pada Dewasa Muda di Karawaci

Latar belakang: Jantung adalah organ yang bertanggung jawab dalam menyalurkan darah ke seluruh jaringan maupun organ lain. Walau dinyatakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kinerja jantung, masih ada orang yang mengalami penurunan kualitas kerja jantung terlepas dari fakta bahwa orang tersebut berolahraga atau tidak.

Tujuan: Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh dari rutinitas olahraga berlari dalam peningkatan maupun penurunan kualitas kerja jantung, agar dapat lebih membuka wawasan masyarakat dalam menjalankan olahraga teratur yang sesuai dengan kapabilitas badan masing – masing.

Metode: Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif analitik yang dilaksanakan dengan desain penelitian kohort. Jumlah sampel penelitian ditentukan dengan desain analitik komparatif berpasangan. Penelitian akan menggunakan kuisioner untuk mengetahui rutinitas olahraga sampel, dan memeriksa langsung untuk menilai faktor – faktor yang menentukan kualitas kerja jantung. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara stratified random sampling dimana sampel yang diambil sudah dipilih dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian akan dilakukan dengan meminta kesetujuan sampel dalam mengikuti penelitian dan mengisi kuisioner apabila menyetujui, menjalani pemeriksaan langsung, dan data akan diolah menggunakan program SPSS.

Hasil: Penelitian terhadap 63 responden menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 38 responden (60.3%) yang berolahraga kurang dari atau sama dengan tiga sampai dengan lima hari, dan 25 responden (39.7%) yang berolahraga lebih dari lima hari dalam satu minggu. 31 responden (49.2%) mempunyai jumlah denyut jantung atletis, sedangkan 32 responden (50.8%) mempunyai jumlah denyut jantung normal.

Simpulan: Terdapat hubungan signifikan antara resting heart rate dengan rutinitas olahraga pada dewasa muda di karawaci.

Kata kunci : olahraga, kualitas kerja jantung

ABSTRACT

Background: The heart is the organ responsible of distributing blood all over tissues and other organs. Even if it has been exclaimed that working out can raise the quality of the heart, there are still a lot of people who experienced declining heart quality, regardless the fact of whether they exercise or not.

Aim: The purpose of this study is to learn how big of an impact can exercising, whether routinely done or not, can affect the quality of a human's heart, to enlighten the people in doing work outs scheduled in respect to each of their own body's capabilities.

Method: This research is a quantitative analytical study conducted by cohort design. The amount of sample was determined by matching comparative analytic design. Research will use questionnaire forms to determine the sample's route of doing exercise, and a direct examination to evaluate the various factors which affects a heart's quality. Samples will be taken using the stratified random sampling method in which samples have been selected to meet the inclusion criteria requirement, and is not among the excluded ones. Research will be done by asking for the sample's consent to participate and have them fill the form, go through the examination needed, and the data gathered will be processed in the SPSS program.

Result: Research done on 63 subjects shows that 38 of them (60.3%) does sport for less or equal to three to five days, and 25 of them (39.7%) does sport for more than five days in one week. 31 samples (49.2%) possesses an athletic amount of heart rate, and 32 samples (50.8%) possesses normal heart rates.

Conclusion: A significant correlation exists between resting heart rate and the amount of routine sport being done among young adults in Karawaci.

Keywords: sport, heart function quality