

# PREDIKSI ANGKA KEJADIAN PENYAKIT KARDIOVASKULER BAGI DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN RECOVERY HEART RATE PASCA OLAHRAGA

Oleh: Prijo Sudibjo, Cerika Rismayanthi

## ABSTRAK

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Produktivitas kerja sangat dituntut dalam menjamin keberlangsungan suatu institusi. Tingkat kebugaran dan tingkat kesehatan sangat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang. Terdapat beberapa indikator kebugaran, salah satunya adalah kebugaran kardiovaskuler. Tes Rockport merupakan tes kebugaran kardiovaskuler yang dapat dilakukan dan mempunyai tingkat keamanan yang cukup tinggi. Adapun untuk memprediksi tingkat kesehatan kardiovaskuler dapat dilakukan dengan pengukuran *recovery heart rate*.

**Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui tingkat kebugaran dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta, dan (2) mengetahui besarnya risiko terhadap terjadinya penyakit kardiovaskuler. Target penelitian ini adalah tersedianya data tentang tingkat kebugaran dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta sehingga dapat diketahui besarnya risiko terhadap terjadinya suatu penyakit kardiovaskuler. Selanjutnya data tersebut dapat dipergunakan untuk upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler dengan upaya meningkatkan kebugaran dengan melakukan olahraga yang teratur dan terprogram.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif *cross sectional* pada dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang secara sukarela mau mengikuti tes kebugaran yang diadakan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. Pada semua subjek diberikan tes kebugaran metode Rockport dan diukur *recovery heart rate* pasca melakukan tes kebugaran. Dari nilai *recovery heart rate* yang didapat kemudian ditentukan besar kecilnya risiko terhadap terjadinya penyakit kardiovaskuler.

**Hasil Penelitian:** Tingkat kebugaran dari total 63 subjek penelitian, 31 (49%) subjek penelitian memiliki tingkat kebugaran kurang sekali, 10 (16%) subjek penelitian memiliki tingkat kebugaran kurang, 20 (32%) subjek penelitian memiliki tingkat kebugaran cukup dan 2 (3%) subjek penelitian memiliki tingkat kebugaran baik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 37 (58,73%) subjek penelitian berisiko tinggi mengalami penyakit kardiovaskuler, dan sebanyak 26 (41,27%) subjek penelitian memiliki risiko yang rendah mengalami penyakit kardiovaskuler.

Kata Kunci: *Kejadian Penyakit Kardiovaskuler, Recovery Heart Rate Pasca Olahraga*