

SOSIALISASI HUBUNGAN DENYUT JANTUNG DENGAN METABOLISME INSTRUKTUR SENAM AEROBIK DI YOGYAKARTA

Oleh: Endang Rini Sukamti, M.S

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk menambah pengetahuan instruktur senam aerobik metabolisme dan kardiovaskular serta mengetahui tingkat kebugaran jasmani instruktur senam aerobik di Yogyakarta. Khalayak sasaran dalam kegiatan PPM ini adalah instruktur senam aerobik di Yogyakarta. Target peserta dalam kegiatan ini 20 instruktur senam aerobik baik putra dan putri yang tersebar di seluruh Yogyakarta. Kegiatan PPM meliputi dua hal yaitu *workshop* dengan tema "Sosialisasi Metabolisme dan Kardiovaskular Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta". Setelah *workshop* kegiatan dilanjutkan dengan tes mengenai status kebugaran jasmani instruktur senam aerobik yaitu dengan cara mengukur tingkat kebugaran masing-masing peserta. Kegiatan PPM terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai target.

Kata Kunci: *denyut jantung, metabolisme, instruktur senam*