

Pengaruh gerak badan pemulihan (cool-down) setelah melakukan kerja fisik terhadap frekuensi denyut jantung dan tekanan darah

Muhyidin Dimiyati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=91982&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Telah dilakukan penelitian tentang PENGARUH GERAK BADAN PEMULIHAN (COOL-DOWN) SETELAH MELAKUKRN KERJA FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH DAN FREKUENSI DENYUT JANTUNG, pada 30 orang percobaan, 1ak1-iakl umur 20-30 tahun, bukan atlet.

Penelitian I dengan gerak badan pemulihan. penelitian II tanpa gerak badan pemulihan. Seminggu setelah penelitian I. Tekanan darah dan frekuensi denyut jantung diperiksa perubahannya dari saat segera sampai dengan 30 menit setelah kerja fisik dihentikan.

Terdapa perbedaan tekanan darah sistolik yang sangat bermakna pada 1/2 menit pertama setelah kerja fisik dihentikan. Terdapat perbedaan frekuensi denyut jantung yang bermakna pada menit ke 1/2, 1, 2, dan 3 dan perbedaan yang sangat bermakna pada menit ke 30 setelah kerja fisik dihentikan.

Keluhan subjektif berupa pusing dan lemas terdapat pada yang tidak melakukan gerak badan pemulihan (23.33%), yang timbul pada 1/2 menit pertama setelah kerja fisik dihentikan. Pada yang melakukan gerak badan pemulihan tidak terjadi keluhan subjektif.