

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KETAHANAN
KARDIOVASKULAR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2019**

Novia Sari Andriati Mertosono

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh apapun yang dilakukan oleh otot rangka yang mampu menghasilkan pengeluaran berupa kalori. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk cadangan lemak yang tidak dikeluarkan oleh tubuh. Hal tersebut apabila terjadi secara terus menerus dapat mempengaruhi ketahanan kardiovaskular. Ketahanan kardiovaskular merupakan kemampuan melakukan aktivitas fisik dalam suasana aerobik yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian bersifat analitik observasional dengan desain potong lintang. Sampel berjumlah 62 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk menilai aktivitas fisik dan *Harvard Step Test* untuk menilai ketahanan kardiovaskular. Data dianalisis menggunakan uji alternatif *Kolmogorov Smirnov*. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan ketahanan kardiovaskular ($p = 0,000$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2019. Berdasarkan keterangan bahwa, aktivitas fisik yang baik dan teratur mampu mempengaruhi ketahanan kardiovaskular menjadi baik, terutama aktivitas fisik tipe ketahanan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, *Harvard step test*, Ketahanan kardiovaskular

**RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH
CARDIOVASCULAR ENDURANCE AMONG OF MEDICAL
STUDENTS IN PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA UNIVERSITY IN 2019**

Novia Sari Andriati Mertosono

Abstract

Physical activity is any bodily movement carried out by skeletal muscles that is capable of producing calorie expenditure. Low physical activity can cause a build-up energy in the form of cumulative fat that are not released by the body. If it occurs continuously, it can affect cardiovascular endurance. Cardiovascular endurance is the ability to carry out physical activity in an aerobic atmosphere that is carried out continuously for a prolonged period of time. This study aims to determine the relation between physical activity with cardiovascular endurance on medical students of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. This study was observational analytic with cross sectional design. The sample was 62 students. The study instrument used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire to evaluate physical activity and Harvard Step Test to evaluate cardiovascular endurance. Data were analysed using the Kolmogorov Smirnov alternative test. This study proved that there was a significant relation between physical activity and cardiovascular endurance ($p = 0,000$) on medical students of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University in 2019. Based on the information that, good physical activity and regularly are able to affect the cardiovascular endurance to be better, especially physical activity type endurance.

Keywords: Physical activity, Harvard step test, Cardiovascular endurance