

ABSTRAK
PENGARUH HARVARD STEP UP TEST TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PRIA DEWASA

Penulis : Elbert Shani Dariantio, 2009

Pembimbing : Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF

Latar Belakang: Aktifitas fisik yang berhubungan dengan kerja jantung akan meningkat lebih dari normal sehingga akan berpengaruh terhadap sistem hemodinamika. Oleh karena itu orang yang mempunyai kelainan tekanan darah tinggi dilarang untuk melakukan aktifitas fisik yang berlebihan

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik yang maksimal terhadap tekanan darah sistole dan diastole

Metode: subjek penelitian terdiri dari 20 orang lelaki dewasa berumur 19-26 tahun, yang diambil secara acak. Subjek penelitian menaiki tangga harvard step up test dengan bergantian kaki mengikuti ritme pada metronome, dilakukan selama 5 menit atau sampai objek penelitian tidak sanggup untuk melanjutkan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil: dari percobaan yang telah dilakukan diperoleh data dimana semua subjek penelitian mengalami peningkatan tekanan darah sistole dan penurunan tekanan diastole.

Kesimpulan: dari hasil tes diketahui bahwa melakukan aktifitas fisik yang maksimal menaikkan tekanan darah sistole dan menurunkan tekanan darah diastole pada pria dewasa

Saran : Orang yang mempunyai kelainan hipertensi dilarang untuk melakukan aktifitas fisik maksimal

Kata Kunci : Aktifitas Fisik yang Maksimal, Harvard Step Up Test, Tekanan Darah Sistole, Tekanan Darah Diastole.

ABSTRACT
INFLUENCE OF HARVARD STEP UP TEST ON BLOOD PRESSURE OF
ADULT MALE

Writer : Elbert Shani Darianto, 2009

Tutor : Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF

Background : Maximum physical activities relates with the work of the heart in this case the heart's load will be increasing compared to normal condition and it'll gives effec to the haemodynamic's system. So people Who have a high blood pressusre disorder is strictly restricted to do a excessive physical activities.

Objectives :To know the effects of Maximum physical activitieson Systolic blood pressure and Dyatolic blood pressure.

Metodhs : these study consist of 20 male adult whose age between 19-26 years old, that picked randomnly. The Subject stepping on the harvard steps with the guidance of metronome rhythm for about 5 minute or until the subject is not able to preceed. Data analysis is base on statistical descriptive

Result : from these study we get the result that all of the subject systolic blood pressure was increased and the dyastolic blood pressure was decreased.

Conclusions : from these study we get the result that maximum physical activities will result with the increase of systolic blood pressure and the decrease of dyastolic blood pressure.

Recommendation : People who got a hypertension blood disorder is strictly restricted to do a maximum pfysical activities.

Keyword : maximum physical activities, Harvard Step Up Test, Systolic Blood Pressure, Dyastolic Blood Pressure.