

Kusuma Deri (2016) Perbedaan *Heart Rate Variability* Pada Mahasiswa Anggota dan Bukan Anggota UKM Basket Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Pembimbing:

Nurvita Risdiana S.Kep.,Ns.,M,Sc.

INTISARI

Latar Belakang: Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan kegiatan-kegiatan positif seperti berolahraga, melakukan aktivitas fisik dan tidak menerapkan gaya hidup *sedentary*. Perilaku *sedentary* memberikan kontribusi untuk semua penyebab kematian, salah satunya adalah yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Kesehatan kardiovaskuler bisa dilihat melalui *Heart Rate Variability* (HRV).

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan HRV pada kelompok dengan aktivitas fisik dan kelompok *sedentary* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester VIII Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Untuk mengetahui perbedaan *Heart Rate Variability* (HRV) pada mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dan *sedentary* yang diukur menggunakan alat *Elektrokardiogram* (EKG). Responden terdiri dari 30 orang dimana 15 responden adalah mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dan 15 adalah mahasiswa dengan aktifitas *sedentary*.

Hasil Penelitian: Tidak ada perbedaan *Heart Rate Variability* (HRV) pada mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dan *sedentary*. Hal ini dapat dilihat dari uji *Mean-Whitney*, yang diperoleh nilai $p= 0.073$.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan *Heart Rate Variability* (HRV) pada mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dan *sedentary*.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Sedentary*, *Heart Rate Variability* (HRV), *Elektrokardiogram* (EKG)