

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
FREKUENSI DENYUT NADI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA SEMESTER AKHIR**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

KURNIA DWI SAFITRI

20130320099

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kurnia Dwi Safitri

NIM : 20130320099

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 7 Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Kurnia Dwi Safitri

MOTTO

Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai, maka tegaklah. Dan hanya kepada Tuhanmu, hendaklah kamu berharap. (AL Insyirah : 5-8)

“Janganlah mencari Allah karena kita membutuhkan jawaban. Carilah Allah karena kita tahu bahwa Dialah jawaban yang kita butuhkan”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasisiwa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir”. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu menemani, membantu, mendengarkan keluh kesah ku setiap hari sampai detik ini, selalu memberikan kemudahan kelancaran dan petunjuk terimakasih ya Allah tanpa ridhoMu hamba tidak akan pernah sampai disini detik ini, ya Allah selalu berikanlah kemudahan, petunjuk yang benar dan ridhoMu di setiap jalanku. Amin ya Allah
2. Kedua orang tua yaitu Bapak Samino dan Ibu Samiyem serta Mas Kurni, Adikku Pamungkas, Mbak Nur dan Naufa ponakkanku yang sudah mendukung, selalu mendoakan setiap hari, memberikan semangat dan support system sampai hari ini.
3. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen pembimbing kami dengan sabar dan selalu memberikan arahan, bimbingan, motivasi, nasihat, dan inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Resti Yulianti S, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB selaku dosen penguji yang selalu memberikan saran dan kritik yang tentu saja membangun tentang penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Teman seperjuanganku yaitu Jefry Leo Sandy, Nadya Rianda, Ristyoy Utari dan Johan yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan karya ilmiah ini
6. Keluarga besar PSIK 2013 kalian semua dalam keluargaku pkoknya tidak akan pernah ada kata perpisahan untuk kita

7. Keluarga Selo Squad, AMPO, APPSUR, DADU, Karawitan Taruna Laras, Insha Allah Berkah, Lambe Turah, Masjid NH, Skill Lab 4 B dan semuanya maaf tidak bisa menyebutkan satu persatu pkoknya terimakasih dan I LOVE YOU ALL

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya Karya Tulis Ilmiah ini masih mempunyai banyak kekurangan. Dikarenakan, keterbatasan kemampuan dan kurangnya pengetahuan. Oleh, karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pembaca untuk memperbaiki dan menyempurnakan isi dari Karya Tulis Ilmiah ini di masa mendatang yang sangat saya harapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua.

Wassalamualaikum Wr, Wb

Yogyakarta, 23 Januari 2017

Penulis

Kurnia Dwi safitri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II. TINJUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Denyut Nadi.....	10
a. Definisi denyut nadi	10
b. Macam-macam denyut nadi	11
c. Factor factor yang mempengaruhi denyut nadi	12

2. Kebugaran Jasmani	14
a. Definisi kebugaran jasmani	14
b. Klasifikasi kebugaran jasmani	14
c. Komponen kebugaran jasmani	15
d. Factor factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	16
e. Kategori kebugaran jasmani	18
f. Macam macam kebugaran jasmani	19
3. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Denyut Nadi	22
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis	25

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	26
C. Lokasi dan waktu Penelitian.....	27
D. Variabel Penelitian.....	27
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen	28
G. Jalannya Penelitian	29
H. Analisis Data.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Harvard Step Test</i>	20
Gambar 2. Kerangka Teori	24
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Table 3.2 Analisis Univariat	31
Tabel 3.3 Analisis Bivariate	32
Table 4.1 Distribusi Jenis Kelamin	35
Table 4.2 Distribusi Usia Responden	36
Table 4.3 Distribusi IMT	36
Table 4.4 Distribusi Merokok	37
Table 4.5 Distribusi Denyut Nadi	38
Table 4.6 Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani	38
Table 4.7 Hasil Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester Akhir	39
Table 4.8 Hasil Uji Statistic <i>Spearman Rank</i> Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester Akhir	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran II	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran III	: Prosedur Pelaksanaan <i>Harvard Step Test</i>
Lampiran IV	: Hasil Analisa Data
Lampiran V	: Satudi Pendahuluan
Lampiran VI	: Etik Penelitian