**Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehtan denyut nadi**

1. **Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan**

Kebugaran diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health-related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness* (Hoeger, 1996). Berikut adalah pembahasan dari masing-masing kategori.

1. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kualitas dan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan upaya peningkatannya merupakan salah satu usaha preventif dalam menghadapi ancaman beberapa penyakit yang di antaranya adalah gangguan kardiovaskuler.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

1. Komposisi lemak tubuh

Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi. Fleksibilitas

1. Fleksibilatas atau kelenturan merupakan ketersedian ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
2. Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.

1. Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik (Hoeger & Hoeger, 1996). Komponen ini adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang dari sisi yang tergolong.

1. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness* adalah kebugaran jasmani yang penting untuk menghadapi kondisi-kondisi darurat yang terkadang membutuhkan ketangkasan (Hoeger, 1996). Namun, kategori tersebut lebih banyak berperan pada kelompok atlet dibanding masyarakat pada umumnya sehingga penggunaannya terbatas pada komunitas dan kegiatan olahraga.

1. **Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**
2. *Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani* Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh:
3. Asupan makanan yang bergizi.
4. Pola hidup yang sehat.
5. Kebiasaan berolah raga.
6. Istirahat secukupnya.
7. Umur.
8. Berat badan.
9. Jenis kelamin.
10. Bentuk tubuh.
11. Kondisi kesehatan.
12. **Status Kesehatan**

Status kesehatan adalah suatu keadaan seseorang dalam tingkatan sehat atau sakit. Status kesehatan juga merupakan salah satu determinan atau faktor penentu dari kebugaran kardiovaskuler (daya tahan kardiovaskuler) (Malina & Bouchard, 1989 dalam Haskell & Kiernan, 2000). Untuk mengetahui status kesehatan yaitu cek kesehatan atau medical check up yang meliputi: pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi, pemeriksaan darah, pemeriksaan urologi, pemeriksaan hormone, dan pemeriksaan kepadatan tulang. Dari hasil pemeriksaan darah dapat diketahui kadar kolesterol, gula dalam darah dan fungsi hati.

1. **Denyut nadi**

Denyut nadi adalah gelombang yang dirasakan pada arteri yang diakibatkan karena pemompaan darah oleh jantung menuju pembuluh darah 9. Denyut nadi dapat dirasakan atau diraba pada arteri yang dekat dengan permukaan tubuh, seperti areri temporalis yang terletak di atas tulang temporal, arteri dorsalis pedis yang terletak di belokan mata kaki, arteri brakhialis yang terletak di depan lipatan sendi siku, arteri radialis yang terletak di depan pergelangan tangan, dan arteri karotis yang terletak di ketinggian tulang rawan tiroid 8. Frekuensi denyut nadi untuk orang normal jumlahnya sama dengan denyut jantung. Prekuensi denyut jantung dengan mudah dapat diukur dengan mengukur denyut nadi. kemudianLatihan fisik atau aktivitas fisik berpengararuh langsung terhadap sistem kardiovaskular, baik efek akut maupun efek kronis. Efek akut dari latihan fisik adalah meningkatkan denyut nadi dan frekuensi pernapasan. Apabila latihan dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dengan takaran yang tepat, maka akan terjadi perbaikan fungsi tubuh berupa penurunan frekuensi denyut nadi istirahat. Penurunan frekuensi denyut nadi istirahat dibandingkan dengan sebelum program latihan, disebut dengan efek kronis latihan 4 . Efek akut latihan terhadap perubahan frekuensi denyut nadi adalah, frekuensi denyut nadi meningkat sejalan dengan meningkatnya intensitas latihan. Peningkatan frekuensi denyut nadi istirahat ini disebabkan karena pada saat latihan, kebutuhan darah untuk mengangkut O2 ke jaringan tubuh yang aktif akan meningkat.

Daftar Pustaka

Sandi, I. Nengah. "Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi." *Sport and Fitness Journal* 4.2 (2016): 1-6.

Sukamti, Endang Rini, Muhammad Ikhwan Zein, and Ratna Budiarti. "Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 12.2 (2016).

Sukamti, Endang Rini, Muhammad Ikhwan Zein, and Ratna Budiarti. "Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 12.2 (2016).