

## ABSTRAK

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya IPTEK yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Penelitian ini untuk melihat perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan jogging pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019. Penelitian ini bersifat eksperimental. Studi dilakukan di SMA Negeri 2 Medan. Populasi penelitian yaitu seluruh populasi penelitian adalah Siswa kelas XI IPA SMA Medan Tahun 2019. Dari hasil penelitian, didapatkan rata-rata denyut nadi awal 73,25 x/menit dengan standart deviasion 82,06 x/menit dan rata-rata nadi akhir didapatkan 110,15 x/menit dengan standart deviasion 103,00 x/menit. Didapatkan bahwa laki-laki lebih tinggi denyut nadinya yaitu sebesar 94 x/menit nadi awal dan 110 x/menit nadi akhir, dibandingkan perempuan nadi awal sebesar 76 x/menit dan nadi akhir sebesar 103 x/menit. Hasil uji *Wilcoxon* didapati  $p = 0,000$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $0,000 < 0,05$  maka hipotesa yang berbunyi perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan jogging pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019,  $H_0$  ditolak. Antar variabel bebas dengan terikat memiliki hubungan yang bermakna.

**Kata Kunci :Usia, JenisKelamin, DenyutNadi**

### ABSTRACT

*The Health Research and Development Agency (2013: 139) explained that regular physical activity is beneficial to regulate body weight and strengthen the blood vein system, which means that efforts to maintain health can be done through physical activity. Problems that occur when a person's physical activity is facilitated by the existence of science and technology that makes all his activities more practical. This study is to look at the differences in pulses before and after jogging in class XI IPA Senior High School 2 Medan City in 2019. This research is experimental. The study was conducted at SMA Negeri 2 Medan. The study population is the entire study population is a class XI student of Medan 2019 High School. From the results of the study, obtained an average initial pulse rate of 7,325 x / min with a standard deviation of 82.06 x / min and an average final pulse of 11,015 x / min obtained with a standard deviation of 103.00 x / min. It was found that male pulse rate was higher at 94 x / minute initial pulse and 110 x / minute final pulse, compared to female initial pulse at 76 x / minute and final pulse at 103 x / minute. Wilcoxon test results found  $p = 0,000$  ( $p$  value  $< 0.05$ ), it can be concluded that  $0,000 < 0.05$  then the hypothesis that reads the difference in pulse before and after jogging in class XI IPA students of SMA Negeri 2 Medan in 2019,  $H_0$  rejected. Between independent and dependent variables have a significant relationship*

**Keywords:** Age, Gender, Pulse