

THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON IMPROVING CARDIORESPIRATORY ENDURANCE IN PHYSIOTHERAPY STUDENTS

PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DAN MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI

Dwi Suci Asriani¹⁾, Bobi Handoko²⁾, Fabian Ahmad³⁾

¹²³⁾Universitas Awal Bros

e-mail : dwisuciasriani@gmail.com

ABSTRACT

Cardiorespiratory endurance is a vital component of physical fitness, especially for physiotherapy students who will be engaged in physically demanding activities and healthcare services. Brisk walking is a simple, low-cost, and effective aerobic exercise to improve cardiorespiratory endurance. This community service activity aimed to educate and engage physiotherapy students in brisk walking exercises to enhance their physical fitness. The program included fitness education sessions, initial VO₂ max assessments, multiple brisk walking training sessions, and final evaluations. The results indicated an improvement in students' cardiorespiratory capacity following the exercise program. This initiative is expected to inspire students to adopt an active and healthy lifestyle in the long term.

Keywords: *Brisk Walking, Cardiorespiratory Endurance, Physical Fitness, Students, Physiotherapy*

ABSTRAK

Daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani, terutama bagi mahasiswa fisioterapi yang kelak akan terlibat dalam aktivitas fisik intensif dan pelayanan kesehatan. Latihan jalan cepat merupakan salah satu bentuk aktivitas aerobik yang sederhana, murah, dan efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan praktik langsung mengenai latihan jalan cepat kepada mahasiswa jurusan Fisioterapi sebagai upaya peningkatan kebugaran fisik. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan teori kebugaran, pengukuran awal VO₂ max, pelatihan jalan cepat selama beberapa sesi, dan evaluasi hasil akhir. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kapasitas kardiorespirasi mahasiswa setelah mengikuti program latihan. Kegiatan ini diharapkan menjadi inspirasi bagi mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Jalan Cepat, Daya Tahan Kardiorespirasi, Kebugaran Fisik, Mahasiswa, Fisioterapi