

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, September 2015**

ABSTRAK

Candra Widyarini

PENGARUH SENAM KEBUGARAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TLOGOSARI WETAN SEMARANG

64 hal + 13 tabel + 2 gambar + 11 lampiran + xvii

Latar Belakang: Senam kebugaran merupakan salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama pada lansia tanpa dengan menggunakan obat-obatan. Berdasarkan data pada bulan Desember 2014 didapatkan bahwa penyakit hipertensi menduduki peringkat ke-3 di daerah Tlogosari Wetan sejumlah 467 penderita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi experimental* dengan menggunakan rancangan *one group Pretest-posttest design*. Pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam kebugaran. Jumlah keseluruhan responden dengan menggunakan teknik *total sampling* atau *total populasi* yaitu 32 responden, data yang diperoleh diolah dengan menggunakan uji alternatif *wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh dari 32 responden, didapatkan bahwa sebelum diberikan senam kebugaran, rata-rata tekanan darah sistol responden adalah 154,06 mmHg dan rata-rata diastol responden adalah 95,94 mmHg. Setelah diberikan senam kebugaran, rata-rata sistol responden turun menjadi 127,50 mmHg dan rata-rata diastol responden turun menjadi 80,94 mmHg.

Simpulan: Ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam kebugaran dimana besar penurunan tekanan darah sistolnya adalah 26,56 mmHg dan pada diastole adalah 15,00 mmHg.

Kata Kunci: *Senam kebugaran, Tekanan darah dan Hipertensi.*

Daftar Pustaka: 51 (2000 – 2014)

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY
Mini Thesis, September 2015**

ABSTRACT

Candra Widyarini

THE FITNESS TRAINING INFLUENCE FOR DESCENT BLOOD PRESSURE OF ELDERLY PEOPLE IN TLOGOSARI WETAN HEALTH CENTER SEMARANG.

64 pages + 13 tables + 2 pictures+ 11 appendices + xvii

Background: Fitness training is one of facilities to descent blood pressure for hypertension especially elderly people without medicines. Base on data in December 2014 was gotten that hypertension was the 3rd position in Tlogosari Wetan with 467 patients. The goal of this research is to know the fitness training influence for descent blood pressure of elderly people in Tlogosari Wetan Health Center Semarang.

Method: This research was Quasi Experimental research by using one group Pretest-Posttest design. The collecting data was done by pressuring blood before and after the treatment. The total respondents by using total sampling or total population were 32 respondents. Data that gotten processed by wilcoxon alternative.

Result: Based on the analysis from 32 respondents, it was gotten that before treatment, the respondents systole blood pressure average showed 154, 06 mmHg and the respondents diastole blood pressure average showed 95, 94 mmHg. After treatment, the respondents systole blood pressure became 127, 50 mmHg and the diastole blood pressure became 80, 94 mmHg.

Conclusion: There was any significant influence for blood pressure before and after the treatment where the systole blood pressure great descent was 25, 56 mmHg and 15, 00 for diastole.

Keywords: Fitness training, Blood pressure and Hypertension.

References: 51 (2000 – 2014)