

## ABSTRAK

Nama : Artha Natalya, 201531282  
Program Studi : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).  
Judul : Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II Tahun 2018.

## ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Angka kejadian penyakit Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II mengalami peningkatan dari 180 pada tahun 2016 menjadi 201 pada tahun 2017. Salah satu penanganan Hipertensi meliputi farmakologi dan non farmakologi salah satunya dengan aktifitas fisik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II tahun 2018. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, dengan desain *Quasi experimental pre and post test* menggunakan suatu rancangan *One group pre test and post test design* dengan jumlah sampel 60 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian responden dengan usia 45-54 tahun (51,7%) jenis kelamin perempuan (93,3%) dan yang memiliki riwayat keluarga hipertensi (68,3%) nilai tekanan darah sebelum senam ( $p\text{ value} = 0,0001 < 0,005$ ) dan tekanan darah sesudah senam ( $p\text{-value} = 0,0001 < 0,005$ ). Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II. Puskesmas disarankan dapat memfasilitasi kegiatan senam hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Senam hipertensi  
vii +60 halaman ; 7 gambar; 10 tabel Daftar  
Pustaka : 64 (2000-2016)

## **ABSTRACT**

*Name : Artha Natalya, 201531282*  
*Studi : Faculty of Health Sciences Public Health Program  
Specialisation Occupational Health and Safety.*  
*Title : The differences the blade stress before and after  
hypertension gyms to the hypertency sufferer at  
Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II 2018.*

*Hypertension is a condition when the blood artery grows up chronically. It can be happened because the heart works hardly to prompt blood in fulfill oxygen and nutrition of the body. Hypertension diseases happening numbers at Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II undergone growth up from 180 in 2016 became 201 to 2017. One of hypertension act consists of pharmacology and non pharmacology as physic activities. The purpose of this study is to know the blades stress before and after hypertonic gym to the hypertension patient at Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II in 2018. The kinds of this study is quantitative research, with Quasi experimental pre and post test design used a One group pre test and post test design with 60 respondents as a sample. The evaluation statistic is used Wilcoxon evaluation. The results of this research with 45-54 ages (51, 7 %) the woman gender (93, 3 %) and had hypertension history family (68, 3%) the bloods stress types before gym (p value=0, 0001<0,005) and the bloods after gym (p-value=0,0001< 0,005). There are the differences the blade stress before and after hypertension gyms to the hypertency sufferer at Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II. Puskesmas is suggesting facilitating the hypertension gymnastic activities.*

*Keywords : Hypertension , blade stress, hypertension gymnastic activities*  
*vii +60 pages, 7 pictures, 10 tables*  
*Library : 64 (2001- 2016)*