

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, Juli 2017

ZAHRA TRI WULANDARI TOEKAN

2013-33-051

**PENGARUH LATIHAN FISIK SENAM JANTUNG
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI PRIMER DI PUSKESMAS KELURAHAN
PONDOK KELAPA JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

xix+ vii Bab +132 halaman + 13 tabel + 47 gambar +5skema+ 15 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 dan akan meningkat terus setiap tahun nya. Hipertensi primer adalah hipertensi tanpa kelainan dasar patologis yang jelas. Salah satu pengobatan terapi modalitas yang dapat dilakukan ialah senam jantung. Tujuan dari penelitian ini ialah mengidentifikasi pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di puskesmas kelurahan Pondok Kelapa kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. Metode Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Besar sampel 30 responden yang di seleksi dengan menggunakan teknik *conscutive sampling*. Hasil uji hipotesis *paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) didapatkan bahwa nilai *p-value* = 0,000 (sistolik) dan *p-value* = 0,000 (diastolik) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fisik senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Simpulan yang di peroleh perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik sebelum dan setelah melakukan latihan fisik senam jantung. Disarankan untuk institusi pelayanan kesehatan menjadikan senam jantung sebagai program rutin di puskesmas untuk pasien hipertensi primer.

Kata kunci : hipertensi primer, senam jantung, tekanan darah.

Daftarpustaka : 57 (2006 – 2016)

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, Juli 2017**

ZAHRA TRI WULANDARI TOEKAN

2013-33-051

**THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE (SENAM JATUNG)
ON THE DECREASE OF BLOOD PRESSURE IN PRIMARY
HYPERTENSION PATIENTS AT PUSKESMAS KELURAHAN
PONDOK KELAPA, DUREN SAWIT EAST JAKARTA 2017**

xix+vii Chapter +132page + 13 tables + 47 images +5 schemes + 15 attachments

ABSTRACT

The prevalence of hypertension increased from 7.6% in 2007 to 9.5% by 2013 and will continue to increase annually. Primary hypertension is hypertension with no apparent pathological underlying pathology. One of the therapeutic modalities therapy that can be done heart gymnastics. This research identified the influence of heart exercise (Senam Jantung) on the decrease of blood pressure in primary hypertension patients at Puskesmas Pondok Kelapa, Duren Sawit sub-district, East Jakarta. This research used pre-experimental research method with one group pre-post test approach. Using consecutive sampling technique, 30 respondents were selected in this research. The result of paired t-test sample hypothesis at Level of Significance 95% ($\alpha = 0,05$) found that value of p -value = 0,000 (systolic) and p -value = 0,000 (diastolic) It showed an effect of physical exercise of heart gymnastics on the difference in blood pressure in primary hypertension patients. Thus, this study concluded that there was a decrease systolic blood pressure and diastolic pressure before and after doing heart exercise. It is suggested for health service institution to make heart exercise as routine program at Puskesmas for primary hypertension patient.

Keywords: hypertension primary, heart exercises, blood pressure.

References :57 (2006 – 2016)