



ABSTRAK

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH DAN LEMAK TUBUH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSBINDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAJUR KOTA TANGERANG

DYAH ANNISA ANGGRAINI
PROGRAM STUDI ILMU GIZI

VI Bab, 135 Halaman, 22 Tabel, 4 Gambar, 17 Lampiran

Latar Belakang : Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer* karena merupakan penyakit mematikan karena hipertensi memicu terjadinya penyakit lain serta dapat meningkatkan resiko penyakit degenerative. Menurut Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 %. Upaya pencegahan non farmakologis pada lansia hipertensi adalah olahraga secara khusus yaitu senam jantung sehat. Senam jantung sehat dapat membantu dalam penurunan tekanan darah dan mengurangi lemak berlebih dalam tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah dan lemak tubuh pada lansia hipertensi.

Metode: Desain pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen*. Rancangan penelitian ini adalah *Non Equivalent Control Group* dengan pendekatan pre test dan post test yang diikuti oleh pra lansia dan lansia berjumlah 55 orang diantaranya 30 orang kelompok intervensi dan 25 orang kelompok kontrol. Uji *paired sample T test* digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen (senam jantung sehat) dan variabel dependen (tekanan darah dan lemak tubuh).

Hasil: Untuk kelompok intervensi yaitu tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah adalah $(159,73 \pm 18,39)$ dan $(130,00 \pm 20,01)$. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah adalah $(92,47 \pm 10,97)$ dan $(79,60 \pm 9,94)$. Untuk kelompok kontrol yaitu tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah adalah $(150,28 \pm 10,18)$ dan $(144,40 \pm 7,54)$. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah $(75,88 \pm 14,03)$ dan $(80,40 \pm 2,00)$. Terdapat perbedaan lemak tubuh pada kelompok intervensi dan kontrol. Untuk kelompok intervensi sebelum dan sesudah adalah $(37,32 \pm 4,51)$ dan $(36,75 \pm 4,55)$. Untuk kelompok kontrol sebelum dan sesudah adalah $(35,28 \pm 5,37)$ dan $(28,92 \pm 5,41)$. Semua parameter sebelum dan sesudah terdapat perbedaan signifikan ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Hasil menunjukkan bahwa senam jantung sehat dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik serta lemak tubuh.

Kata Kunci: Senam Jantung Sehat, Tekanan Darah, Lemak Tubuh

Daftar Bacaan: 37 (2007 – 2019)



ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTHY HEART GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE AND BODY FAT ON ELDERLY HYPERTENSION IN POSBINDU REGIONAL PUSKESMAS TAJUR TANGERANG CITY

DYAH ANNISA ANGGRAINI

NUTRITION SCIENCE COURSE

VI Chapter, 135 Pages, 22 Tables, 4 Pictures, 17 Attachment

Background: Hypertension is also referred to a silent killer because it is a deadly disease because hypertension triggers other diseases and can increase the risk of degenerative disease. According to Riskesdas (2018) the prevalence of hypertension in Indonesia reaches 34,1%. Non pharmacological prevention efforts in elderly hypertension efforts in elderly hypertension is an exercise specifically that is healthy heart gymnastics. Healthy heart gymnastics can help in decrease blood pressure and reducing excess fat in the body.

Objective: The goal is to know the effect of healthy heart gymnastics on blood pressure and body fat on elderly hypertension.

Method: The design on the research is Quasi Experiment. This research design is Non Equivalent Control Group with a pre test and post test approach followed by pre elderly and elderly of 55 of 30 intervention groups and 25 control groups. Paired sample T test is used to see whether there is a relationship between the independent variable (healthy heart gymnastics) and the dependent variable (blood pressure and body fat).

Results: Systolic blood pressure among intervention group before and after were (159.73 ± 18.39) and (130.00 ± 20.01) . As for diastolic blood pressure among intervention before and after were (92.47 ± 10.97) and (79.60 ± 9.94) . Systolic blood pressure among control group before and after were (150.28 ± 10.18) and (144.40 ± 7.54) . As for diastolic blood pressure among control group before and after were (75.88 ± 14.03) and (80.40 ± 2.00) . Body fat among intervention groups before and after were (37.32 ± 4.51) and (36.75 ± 4.55) . Body fat among control group before and after were (35.28 ± 5.37) and (28.92 ± 5.41) . All parameters before and after significantly difference ($p < 0,05$).

Conclusion: From the research results show that healthy heart gymnastics can lower TDD and TDS as well as body fat.

Keyword: Healthy Heart Gymnastics, Blood Pressure, Body Fat.

Reference: 37 (2007 – 2019)