

ABSTRAK

Judul : Pengaruh tari bedhaya terhadap perubahan tekanan darah pada penderita pre-hipertensi di Anjungan Jawa Tengah
Nama : Michael Panji Prasetya
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Melakukan latihan tari Bedhaya adalah jenis terapi komplementer yang membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tari Bedhaya terhadap perubahan tekanan darah pada masyarakat yang menderita pre-hipertensi di Anjungan Jawa. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimental one group pre-post test design. Responden diberikan intervensi sebanyak 1 kali dalam satu minggu selama 45 menit, dan 1 gerakan diulangi sebanyak 2 kali dengan sampel sejumlah 87 responden. Teknik pengumpulan data dengan observasi langsung. Data dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Hasil uji statistik menunjukkan Sig Pvalue = $0,000 < = 0,05$. Penderita pre-hipertensi yang berpartisipasi dalam kegiatan menarikan tarian Bedhaya mengalami pengurangan risiko kematian akibat penyakit hipertensi sebanyak 49 %. Dimana melakukan latihan tari Bedhaya merupakan hal yang mendasar sebagai pendorong internal pada penderita pre-hipertensi dalam proses penyembuhannya dengan meningkatkan VO2 max merangsang gelombang alfa kemudian meningkatkan hormon serotonin dan hormon endorfin. Disarankan agar penderita pre-hipertensi melakukan terapi tarian Bedhaya yang merupakan tari klasik tradisional secara rutin untuk mempercepat fase penyembuhan.

Kata kunci : Pre-hipertensi, perubahan tekanan darah, tari Bedhaya

ABSTRACT

Title : *Effect of bedhaya dance on changes in blood pressure on patients with pre-hypertension in the Central Java Pavilion*
Name : *Michael Panji Prasetya*
Study program : *Nursing*

Conducting dance practice Bedhaya is a type of complementary therapy that helps reduce blood pressure. This study aims to determine the effect of Bedhaya dance on changes in blood pressure in people with pre-hypertension in the Java Pavilion. The study design was a quasi experimental one group pre-post test design. Respondents were given intervention 1 time once a week for 45 minutes, and 1 movement was repeated 2 times with a sample of 87 respondents. Data collection techniques with direct observation. Data were analyzed by Wilcoxon statistical test with $\alpha = 0.05$. Statistical test results show Sig Pvalue = 0,000 \leq 0.05. Patients with pre-hypertension who participated in dancing Bedhaya dance experienced a 49% reduction in the risk of death from hypertension. Where doing Bedhaya dance training is fundamental as an internal driver in patients with pre-hypertension in the healing process by increasing VO2 max stimulates alpha waves and then increases the hormone serotonin and endorphins. It is recommended that patients with pre-hypertension perform Bedhaya dance therapy which is a traditional classical dance routine to speed up the healing phase.

Keywords : *Pre-hypertension, changes in blood pressure, Bedhaya dance*