

ABSTRAK



SKRIPSI, Juli 2015
Efi Triyana
Program Studi S1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN *PRANAYAMA EXERCISE* PADA SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Terdiri VI Bab, 115 Halaman, 9 Gambar, 3 Skema, 14 Tabel, 6 Grafik, 8 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui penambahan *pranayama exercise* pada senam *aerobic low impact* dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 32 orang yang dikelompokkan menjadi kelompok perlakuan I terdiri dari 16 orang yang diberikan *pranayama exercise* dan senam *aerobic low impact* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 16 orang dengan diberikan senam *aerobic low impact*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov Test* didapatkan data berdistribusi normal dan tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data varian yang homogen. Hasil uji hipotesis kelompok perlakuan I untuk tekanan darah sistolik (*t-test Related*) dan distolik (*wilxocon test*) didapatkan nilai $p= 0,000$ dan sedangkan diastolic didapatkan nilai $p= 0,001$ yang berarti penambahan *pranayama exercise* pada senam *aerobic low impact* dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Pada kelompok perlakuan II uji hipotesis tekanan darah sistolik dan diastolic dengan *Wilxocon test* didapatkan nilai $p= 0,000$ dan diastolic nilai $p= 0,001$ yang berarti senam *aerobic* dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Pada hasil uji hipotesis III untuk tekanan darah sistolik dan diastolic menggunakan *mann whitney u test* didapatkan hasil nilai $p= 0,000$ dan diastolic nilai $p= 0,002$ yang berarti adanya perbedaan penambahan *pranayama exercise* pada senam *aerobic low impact* dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. **Kesimpulan :** Adanya perbedaan antara penambahan *pranayama exercise* pada senam *aerobic low impact* dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, karena adanya perubahan kinerja sistem saraf otonom pengontrol kinerja jantung dan pembuluh darah.

Kata Kunci : *Pranayama Exercise*, *Senam Aerobic Low Impact*, Hipertensi, Tekanan Darah