

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**Skripsi, Februari 2012**

**LIA AMALIA ( 2008 – 33 – 034 )**

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DENGAN HIPERTENSI  
DI KP. TALAGA RT. 01/ 001 CIKUPA TANGERANG 2012**

**7 Bab, 64 Halaman, 14 tabel, 3 Skema.**

**ABSTRAK**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyebab utama kematian gangguan kardiovaskuler. Berdasarkan data dari hasil survey Riset Kesehatan Dasar 2007 – 2008, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa. Latihan fisik dengan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dan dapat mengurangi resiko penyakit jantung. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sample* sesuai dengan criteria yang ditentukan sendiri oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang dan diambil sampel sebanyak 33 orang. Kemudian dilakukan penilaian skor kuesioner pola latihan fisik kepada masing – masing responden. Analisa data yang digunakan adalah uji t- test dependent. Umur responden sebanyak 66,7% pada kelompok usia < 42 tahun, frekuensi responden perempuan lebih banyak yaitu 57,58%. Rata – rata tekanan darah sistolik pra test 156,97 mmHg ( $\pm$  16,295) dan post test 129,70 mmHg ( $\pm$  12,371). Perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah latihan fisik diperoleh ( $t = 6,524 ; p < 0,05$ ). Sedangkan rata rata tekanan darah diastolic pra test 110,30 mmHg ( $\pm$  13,343) dan post test 83,03 mmHg ( $\pm$  10,454). Perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah latihan fisik diperoleh ( $t = 8,072 ; p < 0,05$ ). Latihan fisik yang teratur dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Daftar Pustaka : 19 ( 2000 – 2012 )

**Kata Kunci :** Latihan Fisik, Penurunan Tekanan Darah