

ABSTRAK

Esti Wuri Nugraheni.

Efektifitas Metode Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Pra Hipertensi dan Hipertensi Anggota Posyandu Lansia “Lestari” Di Desa Bulu Kecamatan Bulu Kabupaten Rembang Tahun 2011.

VI+102 halaman+ 26 tabel+ 3 gambar+ 17 lampiran

Di seluruh dunia, hampir 1 miliar orang sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Angka kematian kasar (CFR /*crude fatality rate*) kasus hipertensi primer di Jawa Tengah mengalami peningkatan dari 0,19 % pada tahun 2007 dan 0,2 % pada tahun 2008 dan pada tahun 2009 yaitu menjadi 2,3 %. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah penderita hipertensi antara kelompok yang melaksanakan senam dan kelompok yang tidak melaksanakan senam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Sampel penelitian ini adalah anggota posyandu lansia “Lestari” yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan adalah tensimeter air raksa, timbangan badan, mikrotois, skala Holmes, lembar kuesioner, daftar hadir, dan lembar pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan analisis berstrata (menggunakan uji Wilcoxon dengan $p = 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen yaitu sistolik ($p=0,004$) dan diastolik ($p=0,013$), pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi yaitu sistolik ($p=1,000$) dan diastolik ($p=0,196$), dan terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sistolik ($p=0,043$) dan diastolik ($p=0,014$).

Saran yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah secara rutin melaksanakan latihan jasmani yang bersifat aerobik minimal 3 kali seminggu. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan variabel perancu dengan tehnik yang berbeda dan meneliti variabel terikat lain yang dapat dipengaruhi oleh variabel latihan jasmani, selain kadar tekanan darah, seperti komposisi lemak tubuh (Indeks Massa Tubuh), kadar glukosa darah, kadar total kolestrol, kadar kolesterol HDL, penderita stress, dan pembentukan kristal pada saluran kemih.

Kata Kunci: Senam Aerobik (Lansia), Tekanan Darah

Kepustakaan : 36 (1995 – 2011)