

Pengaruh aktifitas fisik menaiki tangga terhadap hasil tekanan darah

Achmad Fauji, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276847&lokasi=lokal>

Abstrak

Berbagai kondisi dapat mempengaruhi hasil tekanan darah, dan kondisi tersebut berbeda setiap orangnya diantaranya: umur, aktivitas, stress, ras, obesitas, jenis kelamin, pengobatan, variasi diurnal, dan proses penyakit (Kozier, et al. (2004). Aktifitas fisik dapat meningkatkan curah jantung dan juga tekanan darah (Kozier, et al. 2004). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa aktifitas fisik dapat meningkatkan curah jantung dan juga tekanan darah. Belum adanya penelitian terkait tekanan darah sebelum dan 1 menit setelah beraktifitas, sehingga berdasar permasalahan diatas maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dan akan memfokuskan penelitian pada satu aktifitas fisik yaitu menaiki tangga sehingga masalah penelitian yang akan diteliti adalah pengaruh aktiitas menaiki tangga terhadap hasil tekanan darah.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan hasil tekanan darah sebelum beraktifitas menaiki tangga dan satu menit setelah menaiki tangga. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment dengan jumlah sampel 70 orang dengan simple random sampling yang telah memenuhi kriteria yang ditentukan.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan tekanan darah terutama sistolik pada responden laki-laki setelah 1 menit menaiki tangga sebesar 12,2 mmHg, sedangkan rata-rata kenaikan tekanan darah terutama sistolik pada responden perempuan setelah 1 menit menaiki tangga adalah sebesar 9,7 mmHg. Dari analisa data dengan uji t pada tekanan darah sistolik diperoleh $t = 10,430$, nilai t hasil perhitungan lebih besar daripada nilai dalam tabel distribusi t dengan alfa 0,05 (1,671) maka dapat diputuskan H_0 ditolak. Selain itu perhitungan menghasilkan nilai $P < 0,001$ yang lebih kecil dari nilai alpha (0,05) maka dapat diputuskan H_0 ditolak. Sehingga dengan menggunakan alpha 5% dapat disimpulkan bahwa, secara statistik ada perbedaan antara tekanan darah terutama sistolik sebelum menaiki tangga dan 1 menit setelah menaiki tangga.

Sedangkan hasil analisa terhadap tekanan darah diastolik menunjukkan sebaliknya, nilai t hasil perhitungan lebih kecil daripada nilai dalam tabel distribusi t dengan alfa 0,05 (1,671) maka dapat diputuskan H_0 gagal tolak. Selain itu perhitungan menghasilkan nilai $P > 0,25$ yang lebih besar dari nilai alpha (0,05) maka dapat diputuskan H_0 gagal tolak. Sehingga dengan menggunakan alpha 5% dapat disimpulkan bahwa, secara statistik tidak ada perbedaan antara tekanan darah terutama diastolik sebelum menaiki tangga dan 1 menit setelah menaiki tangga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa memang terdapat hubungan atau pengaruh yang kuat antara aktifitas menaiki tangga dengan hasil tekanan darah.

Penelitian ini merupakan informasi awal yang perlu ditindaklanjuti untuk dilakukan penelitian terutama rentang usia responden dipersempit atau dengan usia yang sama (homogen), difokuskan hanya pada satu jenis kelamin dan kecepatan menaiki tangga diawasi, Serta dengan alat yang sama merek dan jenisnya sehingga dapat dilihat pengaruh aktiitas fisik menaiki tangga terhadap hasil tekanan darah.