

Pengaruh senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276961&lokasi=lokal>

Abstrak

Olahraga jantung jika dilaksanakan dengan baik akan memberikan perbaikan pada denyut jantung dan tekanan darah. Penelitian terdahulu masih menggunakan denyut jantung sebagai tolak ukur, belum ada penjelasan tentang bagaimana pengaruhnya terhadap tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi frekuensi dan tempo senam, mengidentifikasi pengaruh frekuensi, tempo dan efek senam terhadap tekanan darah sistole. Desain penelitian yaitu korelasi uji hubungan yang dilakukan pada 42 responden dengan cara purposive sampling. Data dikumpulkan dari penyebaran kuesioner dan data sekunder hasil pengukuran tekanan darah. Hasil analisis dengan uji “t” dependent menunjukkan adanya pengaruh frekuensi dan tempo senam terhadap tekanan darah sistole. Pengaruh yang diberikan adalah pengaruh buruk. Bagi penderita hipertensi sebaiknya tidak melakukan senam yang berlebihan; perawat komunitas dapat memberikan asuhan keperawatan yang sesuai untuk klien penyakit jantung pada tahap rehabilitasi; bagi penelitian lainnya perlu memperbanyak sampel, waktu, memperbaiki instrumen, dan menggunakan desain kuasi eksperimen; bagi institusi Yayasan Jantung Indonesia seharusnya memberikan pelatihan pengukuran tekanan darah.