

**PERBEDAAN NORMALITAS TEKANAN DARAH PADA
WANITA *MIDDLE AGE* YANG MENGIKUTI SENAM
DAN TIDAK SENAM DI KELURAHAN
BANDUNGREJOSARI MALANG**

Syifa Fauziyah¹⁾, Tanto Hariyanto²⁾, Wahidyanti Rahayu S³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah adalah suatu kekuatan yang dihasilkan darah terhadap setiap satuan pembuluh darah, dengan nilai normal antara 120-140/80-90 mmHg. Senam merupakan bentuk olahraga yang memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan elastisitas pembuluh darah bila dilaksanakan dengan benar. Senam dengan teratur dapat meningkatkan kekuatan otot jantung, elastisitas pembuluh darah dan melancarkan aliran darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan normalitas pembuluh darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang. Penelitian ini berupa observasi dengan menggunakan metode analitik kooperatif. Penelitian ini menggunakan total sampling untuk sampel sebanyak 33 orang yaitu, 21 orang untuk perlakuan dan 12 orang untuk kontrol, dengan menggunakan t-test independen. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok senam terdapat 18 orang (86%) yang memiliki tekanan darah normal dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang (48%). Hasil uji statistik normalitas tekanan darah pada kelompok perlakuan diketahui tingkat kemaknaan pada sistole (Sig. (2-tailed) sebesar $0,029 < 0,05$ dan diastole $0,002 < 0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol tingkat kemaknaan pada sistole (Sig.(2-tailed) sebesar $0,030 < 0,05$ dan diastole $0,002 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang. Saran yang dapat direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya antara lain hendaknya menggunakan lebih banyak sampel dengan kelompok umur yang berbeda dan juga menambah parameter penelitian.

Kata kunci : Tekanan darah, senam, wanita *middle age*.

***NORMALITY BLOOD PRESSURE DIFERENCE IN MIDDLE AGE WOMAN
WHO FOLLOW GYMNASTICS AND NOT
IN THE BANDUNGREJOSARI MALANG***

ABSTRACT

Blood pressure is a force generated per unit of blood to the blood vessels, a normal value between 120-140 / 80-90 mmHg. Gymnastics is a form of exercise that gives a good effect on the ability of blood vessel elasticity when implemented correctly. Exercise regularly can increase the strength of the heart muscle, blood vessel elasticity and blood flow. The purpose of this study was to determine differences in the normality of blood vessels in middle age women who follow gymnastics and gymnastics in the village bandungrejosari poor town. This study is the observation by using the analytical method cooperative. This study uses a total sampling for a sample of 33 people is 21 people for treatment and 12 people to control, using independent t-test. This study demonstrated that the gymnastics group, there are 18 people (86%) who had normal blood pressure and a control group of 10 people (48%). The results of the statistical test for normality in blood pressure in the treatment group known significant level in systole (Sig. (2-tailed) of 0.029 <0.05 and diastole 0.002 <0.05, while in the control group at systole significance level (Sig. (2-tailed) amounted to 0.030 <0.05 and diastole 0.002 <0.05 means that there is a difference normality blood pressure in middle age women who follow gymnastics and gymnastics in the Village Bandungrejosari Malang. Suggestions that can be recommended for further research among others should use more samples with different age groups and also adds to the parameters of the study.

Keywords: *Blood pressure, gymnastics, women middle age.*

PENDAHULUAN

Normalitas tekanan darah adalah acuan kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh darah dengan nilai normal antara 120-140/80-90 mmHg (Smeltzer dan Bare, 2001). Senam merupakan bentuk olahraga yang ringan dan mudah dilakukan, dan tidak memberatkan, serta

membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam juga dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama

kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan di lanjut usia. Senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung. Senam memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar (Nugroho, 2008).

Berdasarkan hasil survei penduduk tahun 2010, Indonesia saat ini termasuk ke dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk. Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 1995 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia cukup tinggi, yaitu 83 per 1.000 anggota rumah tangga. Pada umumnya perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan pria (Depkes, 2007).

Studi pendahuluan yang di lakukan di RW 06 Kelurahan Bandung Rejosari Kecamatan Sukun Kota Malang didapatkan hasil bahwa wanita *middle age* mengikuti kegiatan aktifitas fisik setiap minggunya, aktifitas fisik yang di lakukan adalah senam aerobik berupa senam lansia dengan frekuensi senam tiga kali setiap minggunya. Kegiatan senam ini di lakukan secara rutin tetapi wanita *middle age* mengeluh gangguan kesehatan seperti pusing dan berkunang-kunang sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

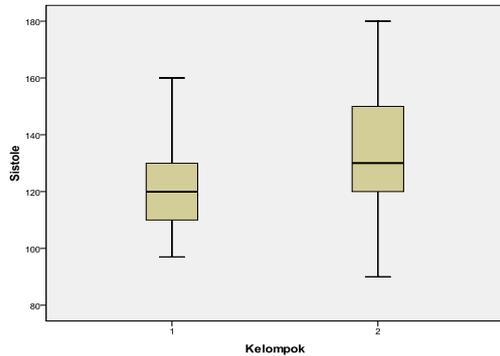
Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka diperlukan suatu penelitian dengan judul perbedaan normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Malang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasi dengan menggunakan metode analitik kooperatif. Penelitian ini dengan menggunakan total sampling sebanyak 33 orang dengan pembagian 21 orang untuk perlakuan dan 12 orang untuk kontrol. Variabel bebas yaitu normalitas tekanan darah dan variabel terikat adalah pelaksanaan senam. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *t*-test independen untuk menguji perbedaan normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam.

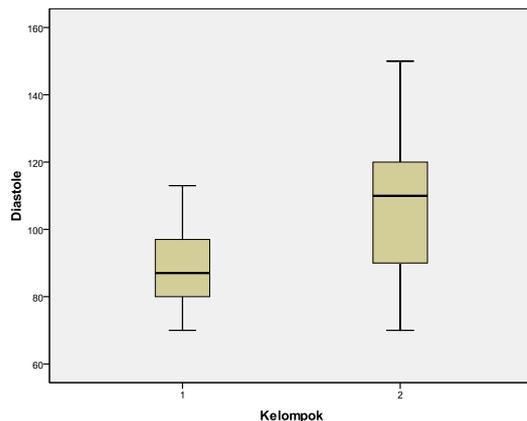
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa rentang angka sistole pada kelompok perlakuan di mulai pada angka 90-160. Sedangkan pada kelompok kontrol angka menunjukkan pada 90-180.



Gambar 1. Perbedaan perlakuan (1) dan kontrol (2) di Kelurahan Bandungrejosari Malang

Gambar 2 di bawah ini menjelaskan bahwa rentang angka sistole pada kelompok perlakuan di mulai pada angka 70-110. Sedangkan pada kelompok kontrol angka menunjukkan pada 70-150.



Gambar 2. Perbedaan perlakuan (1) dan kontrol (2) di Kelurahan Bandungrejosari Malang

Berdasar hasil uji statistik normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang melakukan senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang, pada kelompok perlakuan diketahui tingkat

kemaknaan pada sistole (Sig. (2-tailed) sebesar $0,029 < 0,05$ dan diastole $0,002 < 0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol tingkat kemaknaan pada sistole (Sig. (2-tailed) sebesar $0,030 < 0,05$ dan diastole $0,002 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang.

KESIMPULAN

- 1) Tekanan darah pada normal wanita *middle age* yang melakukan senam sebanyak 18 orang (86%) dan hipertensi sebanyak 3 orang (14%).
- 2) Tekanan darah normal wanita *middle age* yang tidak melakukan senam sebanyak 10 orang (48%) dan hipertensi sebanyak 11 orang (52%).
- 3) Ada perbedaan normalitas tekanan darah pada wanita *middle age* yang mengikuti senam dan tidak senam di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2007. Pedoman Pembinaan Kesehatan Lnjut Usia Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan.

Giriwijoyo, S. 2007. Olahraga untuk kesehatan. Jakarta: Balai Pustaka.

Guyton, Arthur C, 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Volume 1 Edisi 9. Jakarta: Penerbit EGC.

Nugroho, Wahyudi. 2008. Keperawatan Gerontik Edisi 3. Jakarta: EGC.

Pefrosky, J.S. 2005. Combined diet and low impact aerobic exercise programs impact on weight, girth, and muscular strenght, part 1. The journal of applied research, Journals of the American Medical Association, 5(1), 34-41.

Suharno. 2009. Latihan jasmani dalam pencegahan penyakit jantung koroner. Jakarta: Salemba Media.

Stanley, M & Patricia, G.B. 2002. Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2. Jakarta: EGC.

Tangkudung, J. 2004. Cerdas dan bugar dengan senam. Jakarta: Gramedia.