

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PERUBAHAN
HEMODINAMIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PANTI JOMPO YAYASAN
GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2021**

**Muhammad Rizky Wardhana*, Agung Setiawan Rahmatillah, Magdalena Nazara, Chrismis Novalinda
Ginting**

Program Studi S1-Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Danau
Singkarak, Gg. Madrasah, Kel. Sei Agul, Kec. Medan Barat, Medan, Sumatera Utara 20117, Indonesia

[*rizkywardana929@gmail.com](mailto:rizkywardana929@gmail.com) (+6281397153794)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sebuah masalah bagi kesehatan tubuh pada sistem kardiovaskular yang sudah biasa terjadi pada orang – orang lanjut usia. Olahraga senam jantung sehat seri pertama adalah salah satu cara pengendalian hipertensi pada lanjut usia. Tujuan dilakukannya percobaan yang dilakukan ini untuk membuktikan adanya pengaruh dari gerakan senam jantung sehat terhadap hemodinamik pada pasien hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Desain yang dipakai untuk percobaan ini disebut Quasi Experiment dengan Control Group. Menggunakan teknik Purposive Sampling yang berisi 30 orang dan dibagi menjadi 15 orang grup kontrol dan 15 orang grup intervensi. Intervensi diberikan selama tujuh hari. Tekanan darah yang berbeda pada setiap grup diuji menggunakan uji-t berpasangan serta selisih tekanan darah diantara grup kontrol dan juda grup intervensi diuji menggunakan uji t-Independent. Dari hasil percobaan ini membuktikan adanya dampak dari senam jantung sehat terhadap hemodinamik dalam grup intervensi saat sesudah dan sebelum senam jantung sehat dengan nilai sig. (2-tailed) untuk tekanan sistol adalah (0,000), nilai sig. (2-tailed) untuk tekanan diastol adalah (0,000), tekanan sistol turun dalam tujuh hari sebesar 13,33 mmHg dan 8,66 mmHg untuk tekanan diastol. Dalam grup kontrol tidak ada pengaruh terhadap tekanan darah dengan hasil sig. (2-tailed) pada tekanan sistol sebesar (0,173) dan hasil nilai sig. (2-tailed) untuk tekanan diastol sebesar (0,653). Kata

Kunci : Senam jantung sehat, Lanjut usia, Hipertensi

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PERUBAHAN
HEMODINAMIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PANTI JOMPO YAYASAN
GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2021**

**Muhammad Rizky Wardhana*, Agung Setiawan Rahmatillah, Magdalena Nazara, Chrismis Novalinda
Ginting**

Program Studi S1-Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Danau
Singkarak, Gg. Madrasah, Kel. Sei Agul, Kec. Medan Barat, Medan, Sumatera Utara 20117, Indonesia

[*rizkywardana929@gmail.com](mailto:rizkywardana929@gmail.com) (+6281397153794)

ABSTRACT

Hypertension is a health problem in the cardiovascular system that often occurs in the elderly. Type 1 cardio gymnastics is one way to control hypertension in the elderly. The purpose of this research was to prove the effect of cardio gymnastics on hemodynamics in the elderly at Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan. The design used in this research is a Quasi Experiment with a Control Group. Using purposive sampling technique consisting of 30 respondents and divided into 15 respondents in the control group and 15 respondents in the intervention group. The intervention was given for seven days. Different blood pressures in each group is tested using paired t test and differences in blood pressure between the control group and the intervention group tested using the Independent t test. The results of this research prove that there is an effect between cardio gymnastics on hemodynamics in the intervention group before and after healthy heart gymnastics with a sig. (2-tailed) for systolic blood pressure (0.000), sig. (2-tailed) for diastolic blood pressure (0.003) and a decrease in blood pressure for seven days for systolic blood pressure of 13.33 mmHg and for diastolic blood pressure of 8,66 mmHg. Whereas in the control group there was no effect on blood pressure with p value for systolic blood pressure (0.173) and sig. (2-tailed) for diastolic blood pressure (0.653).

Keywords: Cardio gymnastics, Elderly, Hypertension