



UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KECAMATAN BANDA SAKTI KOTA LHOKSEUMAWE

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI KECAMATAN BANDA SAKTI
KOTA LHOKSEUMAWE

Oleh :

Tua Parlindungan

NIM : 1309200180012

Komisi Pembimbing

Dr. dr. Arti Lukitasari, Sp.M

Dr. Drs. Mudatsir, M.Kes

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang terjadi pada pasien hipertensi adalah bagaimana penerapan perawatan diri yang benar agar penyakit hipertensi dapat dikendalikan dan terhindar dari komplikasi. Latihan isometrik bermanfaat menurunkan tekanan darah istirahat sistolik dan diastolik apabila dilakukan secara teratur, selain itu manfaat tambahan memperbaiki massa otot dan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah, penurunan lemak tubuh, meningkatkan kepadatan tulang, mencegah patah tulang, dan peningkatan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi ekspriment, dengan rancangan pretest dan posttest desain. Pengambilan sampel dengan cara Purposive sampling dengan jumlah 37 responden kelompok intervensi dan 37 responden kelompok kontrol. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 September s/d 20 November 2015 di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe, latihan isometrik dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 9 minggu. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ($P = 0.002$). Dengan demikian sangat dianjurkan pada penderita hipertensi dengan menggunakan latihan isometrik untuk menurunkan tekanan darah baik dilakukan sendiri maupun kombinasi dengan olahraga yang dinamis sebagai bagian dari rejimen perawatan yang komprehensif. Latihan isometrik sangat baik pada usia 35-55 tahun tersebut lebih beresiko mengalami hipertensi sehingga dapat mempertahankan tekanan darah secara mandiri dan terkontrol.

Kata kunci : latihan isometrik, tekanan darah, penderita hipertensi