

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PROFIL TEKANAN DARAH PADA SATUAN PENGAMAN

Fanny Tiurma Osara¹, Adriyan Pramono¹, Ayu Rahadiyanti¹, Nurmasari Widyastuti¹, A. Fahmy Arif Tsani¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular adalah hipertensi. Senam aerobik diketahui berpengaruh menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap profil tekanan darah pada satuan pengaman.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan *randomized controlled trials open – lable design* pada 18 satpam laki – laki yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kontrol dan perlakuan masing – masing 9 subjek. Subjek pada kelompok intervensi diberikan senam aerobik intensitas sedang 3x/minggu dengan durasi 40 menit/hari selama 4 minggu. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer aneroid* dan stetoskop. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *Shapiro Wilk*, *Independent t-test*, *Mann Whitney*, *Paired t-test*, *Wilcoxon*, dan *Two Way Anova*.

Hasil : Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 13,89 mmHg dan 6,1 mmHg setelah intervensi senam aerobik pada satpam ($p < 0,05$). Senam aerobik berpengaruh signifikan sebesar 75% terhadap penurunan tekanan darah sistolik ($p < 0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi berpengaruh signifikan sebesar 46,2% terhadap penurunan tekanan darah diastolik ($p < 0,05$).

Simpulan : Pemberian senam aerobik dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada satpam.

Kata Kunci : senam aerobik, tekanan darah, hipertensi, satpam

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang