

**PERBEDAAN RERATA TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
MENGIKUTI TES KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PADANG KANDIS KABUPATEN LIMA PULUH
KOTA**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh :
RAHIMI RAMADHANI
NIM : 1810311021

Pembimbing :
dr. Lili Irawati, M.Biomed
Dr. dr. Afriwardi, SH, Sp.KO, MA

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2021

ABSTRACT

DIFFERENCES IN AVERAGE BLOOD PRESSURE BEFORE AND AFTER FOLLOWING THE PHYSICAL FITNESS TEST IN THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF PADANG KANDIS PUSKESMAS, LIMA PULUH KOTA REGENCY

By
Rahimi Ramadhani

Aging causes a decrease in the physiological function of the body, resulting in hypertension and a decrease in the level of physical fitness in the elderly. Routine aerobic exercise is one of the efforts to maintain blood pressure and physical fitness level of the elderly. This study aims to see the difference in the average of the blood pressure before and after taking physical fitness tests for the elderly in the Padang Kandis Puskesmas, Lima Puluh Kota Regency.

This research is an observational analytic study with a cross sectional research design. The sample of this study were 38 elderly people who met the inclusion and exclusion criteria obtained by consecutive sampling technique. Data collection was carried out with a 6-minute walking test and measurement of blood pressure before and shortly after following the 6-minute walk. Data analysis using t-dependent test.

The results showed an average decrease in blood pressure of 4.92/0.99 mmHg with an average decrease of 23 people (60.53%), an increase of 13 people (34.21%) and 2 people (5, 5%). 26% blood pressure is the same. The level of physical fitness of elderly women is better than men, the average distance traveled by elderly women is 432.50 meters and men 360.00 meters. The results of the t-dependent test obtained a significant value (p-value) for systolic blood pressure of 0.018 (<0.05) and diastolic blood pressure of 0.636 (>0.05) before and after.

The conclusion of this study is that there is a significant difference in the average of the blood pressure in systolic blood pressure and no significant difference in diastolic blood pressure before and after taking a physical fitness test in the elderly in the Padang Kandis Puskesmas, Lima Puluh Kota Regency.

Keywords: *Elderly, Blood Pressure, Physical Fitness Level, 6-Minute Walking Test.*

ABSTRAK

PERBEDAAN RERATA TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI TES KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG KANDIS KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Oleh
Rahimi Ramadhani

Penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh, akibatnya terjadi hipertensi dan penurunan tingkat kebugaran jasmani pada lansia. Rutin berolahraga aerobik adalah salah satu upaya menjaga tekanan darah dan tingkat kebugaran jasmani lansia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti tes kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 38 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang diperoleh dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes jalan 6 menit serta pengukuran tekanan darah sebelum jalan dan sesaat sesudah mengikuti jalan 6 menit. Analisis data menggunakan uji *t-dependent*.

Hasil penelitian diperoleh penurunan rata-rata tekanan darah 4,92/0,99 mmHg dengan rata-rata subjek yang mengalami penurunan 23 orang (60,53%), kenaikan 13 orang (34,21%), dan 2 orang (5,26%) tekanan darahnya sama. Tingkat kebugaran jasmani lansia perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki, rata-rata jarak yang ditempuh lansia perempuan 432,50 meter dan laki-laki 360,00 meter. Hasil uji *t-dependent* diperoleh nilai signifikan (*p-value*) tekanan darah sistolik 0,018 (<0,05) dan diastolik 0,636 (>0,05) sebelum dan sesudahnya.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan rerata tekanan darah bermakna signifikan pada tekanan darah sistolik dan tidak bermakna pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah mengikuti tes kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata kunci : Lansia, Tekanan Darah, Tingkat Kebugaran Jasmani, Tes Jalan 6 Menit.