

ABSTRAK

Zakia Maylesa Nurizzati

PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU KELUARGA RUNGKUT MENANGGAL SURABAYA

xv + 123 Halaman + 14 Tabel + 26 Lampiran

Kurangnya aktivitas fisik pada pasien hipertensi dapat meningkatkan tekanan darah dan gangguan tidur. Terapi nonfarmakologi seperti senam jantung dapat meningkatkan aliran darah, membantu relaksasi, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 28 pasien hipertensi dipilih dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Tekanan darah diukur dengan *sphygmomanometer* digital dan kualitas tidur dinilai dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan Uji *Paired Sample T-Test*.

Sebelum senam jantung, rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebesar 151,18 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 80,36 mmHg. Setelah senam jantung sebanyak 4 kali, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 134,11 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun menjadi 75,86 mmHg. Kualitas tidur juga membaik dengan nilai rata-rata 9,25 meningkat menjadi 6,36 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* dan *Paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam jantung terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Senam jantung efektif sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi, sehingga dapat diterapkan dalam praktik keperawatan sebagai bagian dari manajemen hipertensi.

Kata kunci: Senam Jantung, Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Hipertensi, PSQI

Daftar bacaan: 20 buku (2019-2025), 17 jurnal

ABSTRACT

Zakia Maylesa Nurizzati

THE EFFECT OF CARDIOVASCULAR EXERCISE ON BLOOD PRESSURE AND SLEEP QUALITY IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE RUNGKUT MENANGGAL FAMILY HEALTH CENTRE IN SURABAYA

xv + 123 Pages + 14 Tables + 26 Appendices

Lack of physical activity in hypertensive patients can increase blood pressure and sleep disturbances. Non-pharmacological therapies such as cardiac exercise can improve blood flow, aid relaxation, lower blood pressure, and improve sleep patterns. This study aims to analyse the effect of cardiac exercise on blood pressure and sleep quality in hypertensive patients at the Rungkut Menanggal Family Health Centre in Surabaya.

This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test. A sample of 28 hypertensive patients was selected using purposive sampling according to the inclusion criteria. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer and sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test and Paired Sample T-Test.

Before cardiac exercise, the average systolic blood pressure of hypertensive patients was 151.18 mmHg and diastolic blood pressure was 80.36 mmHg. After 4 cardiac exercise sessions, the average systolic blood pressure decreased to 134.11 mmHg and the diastolic blood pressure decreased to 75.86 mmHg. Sleep quality also improved, with the average score increasing from 9.25 to 6.36 after the intervention. The results of the Wilcoxon test and Paired t-test showed a p-value of 0.000, indicating a significant effect of cardiac exercise on blood pressure and sleep quality in hypertensive patients. Cardio exercise is effective as a non-pharmacological therapy for lowering blood pressure and improving sleep quality in hypertensive patients, so it can be applied in nursing practice as part of hypertension management.

Keywords: Cardiac Exercise, Blood Pressure, Sleep Quality, Hypertension, PSQI

References: 20 books (2019-2025), 17 journals