

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI
Skripsi, Juni 2025**

Putri Regina Jelita, putriregina2612@gmail.com

Dr. Netha Damayantie, Ners., M.Kes, Syarbaini, Ners, MKM

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAKUAN BARU KOTA JAMBI 2025.**
xiii +58 halaman, 8 tabel, 14 lampiran.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung. Salah satu upaya penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam jantung sehat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah 32 responden hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi, yang diambil secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi senam jantung sehat. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Paired t test* dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik sebelum senam adalah 140 mmHg dan diastolik 88,53 mmHg. Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 128 mmHg dan diastolik menjadi 78,68 mmHg. Hasil uji Paired t-test diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ yang menunjukkan terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Senam jantung sehat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non farmakologis yang efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Jantung Sehat

Daftar Pustaka : 32 (2020-2024)

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI
Thesis, June 2025**

Putri Regina Jelita, putriregina2612@gmail.com

Dr. Netha Damayantie, Ners., M.Kes, Syarbaini, Ners, MKM

**THE EFFECT OF HEART HEALTH EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS AT PAKUAN BARU HEALTH CENTER, JAMBI CITY,
2025"**

xiii +58 pages, 8 tables, 14 appendices.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a global health problem that can lead to serious complications such as kidney failure, stroke, and heart disease. One of the non-pharmacological management efforts to reduce blood pressure is by engaging in physical activities such as cardiac exercise (senam jantung sehat).

Methods: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 32 hypertensive respondents who met the inclusion criteria, selected using purposive sampling. Data were collected by measuring blood pressure before and after the cardiac exercise intervention. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired t-test with a significance level of <0.05 . The results showed that the mean systolic blood pressure before the exercise was 140 mmHg and the diastolic was 88.53 mmHg. After the intervention, the mean systolic blood pressure decreased to 128 mmHg and the diastolic to 78.68 mmHg. The Paired t-test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a effect of cardiac exercise on lowering blood pressure in hypertensive patients.

Conclusion: Cardiac exercise has a effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. This exercise can be an effective non-pharmacological alternative intervention to help control blood pressure in individuals with hypertension

Keywords: Hypertension, Heart Health Exercise

References: 32 (2020-2024)