

# Tekanan darah dan denyut nadi istirahat peserta senam aerobik rutin di Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta

by B.Suhartini, Farida Mulyaningsih,

ABSTRACT

## Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Istirahat Peserta Senam Aerobik Rutin Di Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta

Oleh:

Farida Mulyaningsih

FIK UNY

farida\_mulyaningsih@yahoo.com

### Abstrak

Senam aerobik merupakan aktifitas gerak senam yang banyak dilakukan di masyarakat termasuk di Condong Catur Depok Sleman, namun belum pernah diadakan pengukuran tekanan darah dan denyut jantung istirahat. Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis Tekanan Darah dan Denyut Nadi Istirahat Peserta Senam Aerobik yang dilakukan secara rutin di Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta.

Metode atau jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan diskriptif kuantitatif yaitu dengan mengambil tekanan darah dan data denyut nadi istirahat peserta yang mengikuti senam aerobik secara rutin.

Kemudian menganalisis dan memasukkan dalam tabel tekanan darah sistole dan diastole serta denyut jantung istirahat juga mengkategorikan peserta Senam Aerobik yang ada di Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta .

Setelah dianalisis, hasil yang diperoleh untuk tekanan darah sistole adalah normal 67,57% (25 peserta) dan pra hipertensi adalah 32,43% (12 peserta). Sedangkan untuk tekanan darah Diastole adalah normal 40,54% (15 peserta) dan pra hipertensi 56,76% (21 peserta), serta seorang peserta Hipertensi tahap 1 (2,7%). Hasil Kategori Denyut Nadi Istirahat secara keseluruhan adalah kategori Baik sebanyak 8 peserta (21,62%) serta kategori Cukup sebanyak 29 peserta (78,38%).

**Kata Kunci:** *Senam Aerobik, tekanan darah, denyut nadi istirahat*

Kata Kunci: *senam, aerobik, tekanan darah, denyut nadi istirahat*