

## ABSTRAK

**TENGGU VICHA PUTRI JULIANI. Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri 1 Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Istirahat Pada Peserta Klub Jantung Sehat Lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang . (Pembimbing : Benny Subadiman)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2013**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Jantung Sehat seri 1 terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Istirahat pada lansia. Senam jantung sehat bertujuan untuk melatih jantung, maka setiap rangkaian gerakan haruslah mampu meningkatkan beban latihan, agar dosis latihan/ denyut nadi/ jantung terpelihara.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang dan sampel sebanyak 8 orang dengan persyaratan sampel berumur 60-65 tahun dan sampel berjenis kelamin laki-laki, dengan teknik sampel propulsive random sampling. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Telkom Lubuk Pakam, Jl. Hasanuddin Lubuk Pakam, Deli Serdang.

Hasil penelitian dari pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap tekanan darah dan denyut nadi istirahat pada peserta klub jantung sehat lansia Telkom Lubuk Pakam adalah sebagai berikut : Untuk data tekanan darah responden sebelum melaksanakan latihan senam jantung sehat seri 1, diketahui tekanan darah tertinggi sebesar 150/90 mm/Hg dan tekanan darah terendah sebesar 120/80 mm/Hg dengan rata-rata sebesar 135/85 mm/Hg, sdandard deviasi sebesar 11,95 dan varians sebesar 142,86. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah setelah responden melaksanakan latihan senam jantung sehat seri 1 diketahui tekanan darah tertinggi sebesar 160/110 mm/Hg dan tekanan darah terendah sebesar 130/90 mm/Hg dengan tekanan darah rata-rata sebesar 147,50/96,25 mm/Hg dengan standard deviasi sebesar 10,35 dan varians sebesar 107,14.

Dan untuk jumlah denyut nadi dari hasil pengukuran terhadap 8 responden yang diteliti untuk sebelum melaksanakan senam jantung sehat seri 1 (pretest) diketahui jumlah denyut nadi tertinggi adalah 84 dan terendah adalah 60 dengan rata-rata 74,13 dan standard deviasi sebesar 7,81 serta varians sebesar 60,98. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran jumlah denyut nadi setelah melaksanakan latihan senam jantung sehat seri 1 diketahui jumlah denyut nadi tertinggi adalah 108 dan terendah adalah 90 dengan rata-rata sebesar 97,88 dan standard deviasi sebesar 6,24 serta varians sebesar 38,98.

Kata Kunci : Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Istirahat