

ABSTRAK
**PENGARUH SENAM GERAK AYUN TANGAN TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK NURANI KOTA SIDOARJO**

Oleh : Lailul Fitriyani

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling sering diderita oleh masyarakat. Mayoritas Pasien hipertensi mengalami kematian secara mendadak karena kurangnya kepatuhan menjaga pola hidup maupun memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan. Fenomena yang terjadi saat ini penderita hipertensi dalam mengendalikan hipertensi hanya mengandalkan farmakologi namun untuk terapi komplementer seperti senam hipertensi jarang dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam gerak ayun tangan terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre experimental* Rancangan penelitian menggunakan *one group pre test post test*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random* sampling dengan jumlah populasi pada penelitian seluruh pasien hipertensi derajat 1 yang berusia 41-60 tahun di Klinik Nurani Kota Sidoarjo dengan jumlah sampel 45 pasien hipertensi. Teknik pengumpulan data menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi, Sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi senam gerak ayun tangan. Uji hasil penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* pada tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan hasil *p value <0,001 (<0,05)*, artinya H_0 ditolak. Terdapat pengaruh senam gerak ayun tangan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Nurani Kota Sidoarjo.

kata kunci : Hipertensi, gerak ayun tangan, tekanan darah

ABSTRACT
**THE EFFECT OF HAND SWINGING EXERCISES ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS AT THE KLINIK NURANI KOTA SIDOARJO**

By: Lailul Fitriani

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is most often suffered by people. The majority of hypertensive patients experience sudden death due to lack of compliance with maintaining their lifestyle or going to a health service facility. The current phenomenon of hypertension sufferers in controlling hypertension only relies on pharmacology, but complementary therapies such as hypertension exercises are rarely used. The aim of this study was to determine the effect of arm swinging exercises on reducing high blood pressure in hypertensive patients.

The type of research used is pre experimental. The research design uses one group pre test post test. The sampling technique used simple random sampling with the total population in the study being all grade 1 hypertension patients aged 41-60 years at the Nurani Clinic, Sidoarjo City with a total sample of 45 hypertensive patients. The data collection technique uses a digital sphygmomanometer and observation sheet, while data analysis uses the Wilcoxon Signed Rank Test

The results of the study showed that there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients after being given arm swing exercise intervention. Testing the results of this study using Wilcoxon on systolic and diastolic blood pressure resulted in a p value <0.001 (<0.05), meaning that H_0 was rejected. There is an influence of arm swinging exercises on blood pressure in hypertensive patients at the Nurani Clinic, Sidoarjo City.

Key words: Hypertension, arm swing, blood pressure