

**PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT SELAMA 30 MENIT  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA USIA 50-60 TAHUN  
ANGGOTA KLUB JANTUNG SEHAT MITRA PEGANGSAAN**

**Sherly Saputri**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Taman Amir Hamzah (RPTRA) RT08/RW04 Kel. Pegangsaan Kec. Menteng. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan desain Pre-Test dan Post-Test. Teknik pengolahan data menggunakan teknik (Uji-t). Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang dari 50 populasi anggota. Hasil perhitungan tekanan darah sistolik sebelum latihan dengan setelah latihan diperoleh selisih rata-rata (Mean) 10 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ ) 0,21 dan standar error ( $SE_{MD}$ ) 2,20 dalam perhitungan selanjutnya t hitung sebesar 4,54 dan t tabel 2,09 pada taraf signifikan 5% dengan demikian nilai t hitung  $>$  t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Maka didapat kesimpulan bahwa latihan senam jantung sehat mempengaruhi tekanan darah sistolik. Hasil perhitungan tekanan darah diastolik sebelum latihan dengan setelah latihan diperoleh selisih rata-rata (Mean) 7,35 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ ) 3,49 dan standar error ( $SE_{MD}$ ) 0,25 dalam perhitungan selanjutnya t hitung sebesar 9,4 dan t tabel 2,09 pada taraf signifikan 5% dengan demikian nilai t hitung  $>$  t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Maka didapat kesimpulan bahwa latihan senam jantung sehat mempengaruhi tekanan darah diastolik.

**Kata kunci : Tekanan Darah, Senam Jantung Sehat, Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan**

**THE EFFECT OF 30 MINUTES OF HEALTHY HEART EXERCISE ON  
BLOOD PRESSURE CHANGES AT THE AGE OF 50-60 YEARS OLD ON  
CLUB MITRA PEGANGSAAN HEALTHY HEART**

**Sherly Saputri**

**ABSTRACT**

This research was conducted at Jl. Taman Amir Hamzah (RPTRA) RT08 / RW04 Pegangsaan, Menteng. The method used is an experiment using a Pre-Test and Post-Test design. The technique of data processing uses the technique (t-test). The sample used amounted to 20 people from 50 member populations. The results of the calculation of systolic blood pressure before exercise with after exercise obtained an average difference (Mean) of 10 with a standard deviation of difference (SDD) of 0.21 and a standard error (SEMD) of 2.20 in subsequent calculations t count of 4.54 and t table 2.09 at a significant level of 5%, thus the value of  $t > t$  table shows that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. So the conclusion that healthy heart gymnastics exercises affect systolic blood pressure. The results of diastolic blood pressure calculation before exercise with after exercise obtained an average difference (Mean) of 7.35 with a standard deviation of difference (SDD) of 3.49 and a standard error (SEMD) of 0.25 in subsequent calculations t counted at 9.4 and t table 2.09 at a significant level of 5% so the value of  $t > t$  table shows that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. So the conclusion that healthy heart gymnastics exercises affect diastolic blood pressure.

**Keywords:** Blood Pressure, Healthy Heart Gymnastics, Mitra Pegangsaan Healthy Heart Club