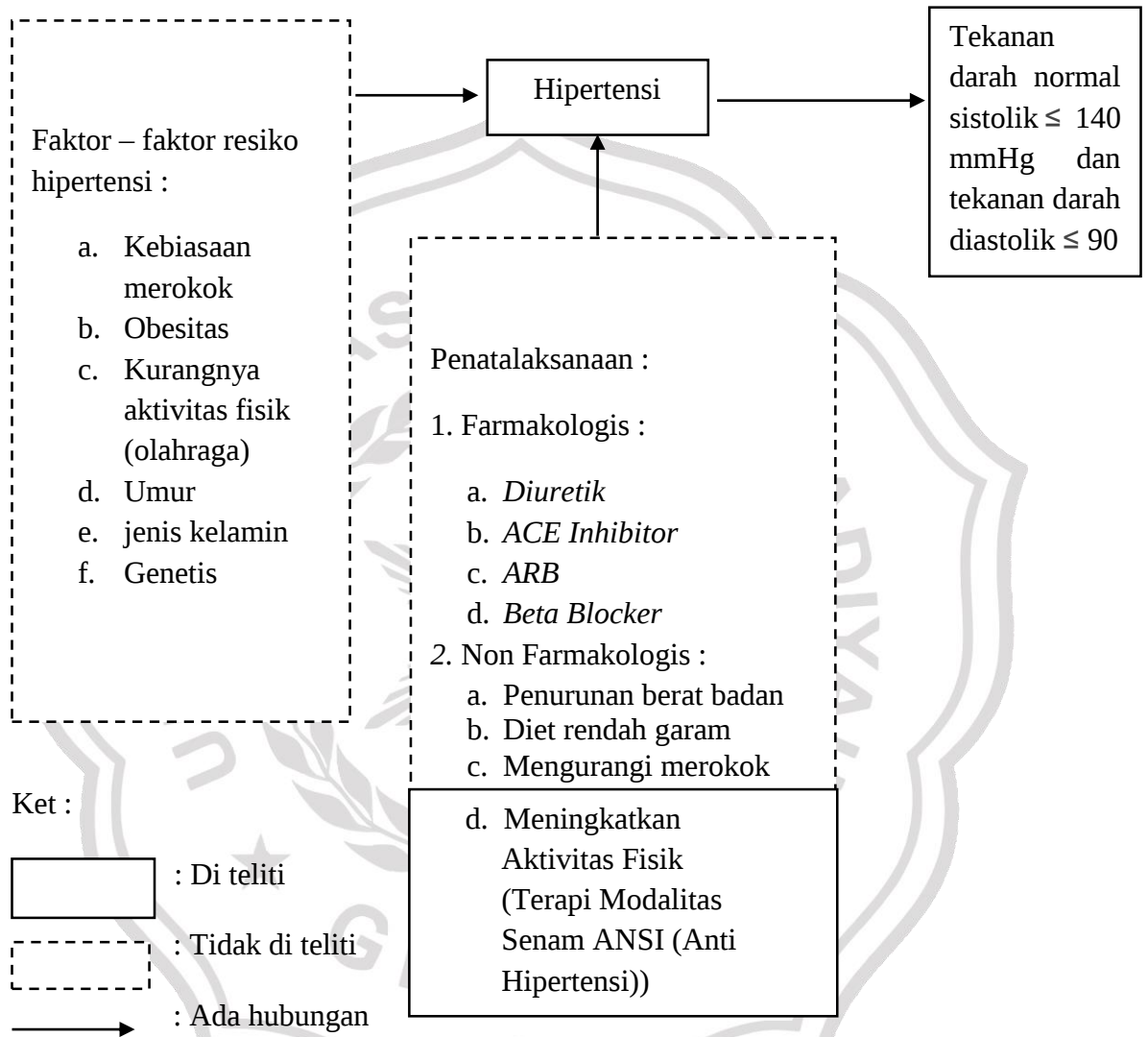


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1

Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Industri

Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang berhubungan dengan hipertensi adalah meningkatkan aktivitas fisik olahraga (terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi). Senam anti hipertensi adalah olah raga yang salah satunya untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaga kesehatan jantung. Aktivitas ini umumnya melibatkan serangkaian latihan yang fokus pada peningkatan kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot tanpa memberikan beban berlebih pada jantung (Anwari *et al.*, 2018).

Berolahraga atau bersenam meningkatkan kebutuhan oksigen sel untuk pembentukan energi, meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan isi sekuncup. Oleh karena itu, tekanan darah akan meningkat. Sekitar tiga puluh hingga dua puluh menit setelah beristirahat, pembuluh darah akan meregang atau berdilatasi, dan aliran darah akan turun untuk sementara. Setelah itu, aliran darah akan kembali ke tekanan darah sebelum senam. Olahraga menurunkan tekanan darah lebih lama dan membuat pembuluh darah lebih elastis. Olahraga mengurangi tekanan darah karena merelaksasi pembuluh darah (Anwari *et al.*, 2018).

Berdasarkan konsep berfikir diatas, dalam hal ini latar belakang dan tinjauan pustaka maka dikembangkan kerangka konsep yang merupakan perpaduan teori tersebut. Pada penelitian ini, secara umum dibagi dua variabel yaitu : variabel independen terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) dan variabel dependen tekanan darah pasien hipertensi.

3.2 Hipotesis

H0 : Tidak ada pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri.

H1 : Ada pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri.

