

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Sherly Febrianti¹ Budi Antoro² Achmad Djamil³ Rusmala Dewi⁴

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Stikes Panca Bhakti

⁴Dosen Program Studi Keperawatan, Stikes Panca Bhakti
email : sherlyfebrianti100@gmail.com

Abstrack

Hypertension is a dilemma that is often encountered at age and is one of the bermain factors Breastfeeding immediately after childbirth provides many benefits for both mother and child. The first breast milk that comes out contains colostrum. Exclusive breastfeeding in infants 0- 6 months of achievement in Bos Lampung City as much as 51. 99%. The purpose of this study was to knowthe influence breast care on the production of breast milk of post partum mothers at the Regional General Hospital dokter. H. Abdul Moeloek Lampung Province in 2021. This study was addressed to all post partum mothers at the Regional General Hospital dokter. H. Abdul Moeloek Lampung Province. The study was conducted in June- July 2021. Type of quantitative research quasi experimental design. Informasi is retrieved through observation. The dependent variable is the production of breast milk and the independent variable is breastcare. The analysis test by using Univariate(frequency distribution) and bivariate(independent t test). The results of the study obtained an average of breast care production before breast care was 2, 133 and the average production of post partum mothers milk after breast care was 55, 800. There is the Influence of Breast Care On The Production of Breast Milk Post Partum At Dokter. H. Abdul Moeloek Regional General Hospital of Lampung Province in 2021 p- value 0. 000 There is a relationship between healthy heart exercise and papaya jus on reducing blood pressure in hypertension patients in UPTD Panti Tresna Werdha Elderly Social Natar District South Lampung. Advice is expected to be used as a mothers experience in reducing breast swelling due to the deposition of milk so as to reduce maternal discomfort in the breastfeeding process.

Keywords: Breast Care, Breast Milk Production, Mother Post Partum

Abstrak

Darah tinggi merupakan permasalahan yang kerap ditemui pada lanjut umur serta jadi salah satu aspek penting lelah jantung serta jantung koroner. Pahun 2018 hadapi kenaikan yang penting ialah pada umur 18- 24 tahun ialah sebesar 13, 2%, umur 25- 34 tahun sebesar 20, 1%, umur 25- 44 tahun ialah 31, 6%, buat umur 45- 54 sebesar 45, 3% serta buat umur 55- 64 sebesar 55, 2%. Tujuan riset dikenal efektifitas campuran gimnastik jantung segar serta juice pepaya kepada penyusutan titik berat darah pada pengidap Hipertensi Tipe riset ini memakai Quasi experimental design dengan tata cara riset one group pre- test post- test design. Ilustrasi riset berjumlah 40 responden. Elastis leluasa pada riset ini merupakan gimnastik jantung serta juice pepaya, elastis terikat pda riset ini merupakan titik berat darah Analisa informasi bivariat memakai percobaan t bebas Hasil riset dikenal ada penyusutan titik berat darah dari 160,9 mmHg jadi 134,9 mmHg pada golongan campuran gimnastik jantung segar serta juice pepaya, sebaliknya pada golongan gimnastik jantung segar dari 152,4 mmHg jadi 133,05 mmHg. Hasil percobaan t- Independent dikenal Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya lebih efisien bila dibanding dengan golongan gimnastik jantung segar p- value= 0, 000 (p- value α = 0,05) dengan penyusutan rata- ata sebesar 6, 700 mmHg. Terdapat ikatan gimnastik

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

jantung serta juice pepaya kepada penyusutan titik berat darah pada pengidap darah tinggi di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Kata Kunci : Senam jantung, Jus Pepaya, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Penuaan ialah sesuatu cara berkembang bunga orang yang menimbulkan terbentuknya cara penuaan perubahana anatomis, fisiologis, serta biokimia pada badan alhasil hendak pengaruhi guna serta keahlian badan dengan cara totalitas. Pergantian yang terjalin menyebabkan aktivitas hadapi penyusutan pada guna badan. Lansia merupakan kondisi yang diisyrati oleh kekalahan seorang buat menjaga penyeimbang kepada situasi tekanan pikiran fisiologis. Kekalahan ini berhubungan dengan penyusutan energi keahlian buat hidup dan kenaikan sensibilitas dengan cara perseorangan (Pradana et al., 2022)

Pergantian raga pula bisa mencakup sistem persyarafan hadapi kemunduran semacam kurang liabel kepada ransangan setelah itu terjalin kemunduran pada sistem pandangan, sistem kardiovaskuler, sistem pembiakan, sistem endokrin serta yang lain. Dengan melonjaknya baya pada lanjut umur banyak permasalahan raga yang kerap ditemui salah satunya merupakan darah tinggi ataupun menaikinya titik berat darah atau Hipertensi pada lanjut umur (Warsiti & Abidin, 2022)

Pada lanjut umur titik berat darah hendak naik dengan cara berangsur-angsur, fleksibilitas jantung pada orang yang berumur 70 tahun hendak menyusut dekat 50% dibandingkan dengan orang yang berumur sedang belia, serta kala lanjut usia melaksanakan kegiatan titik berat darah lebih kilat bertambah dibandingkan umur belia, darah tinggi ialah permasalahan yang kerap ditemui pada lanjut umur serta jadi salah satu aspek penting lelah jantung serta jantung koroner (Zulfa et al., 2022)

Informasi dari World Health Organization (World Health Organization) tahun 2015 diperoleh kalau dekat 1,13 miliar orang didunia menderita penyakit darah tinggi, maksudnya ialah 1 dari 3 orang didunia yang hadapi darah tinggi serta jumlah orang yang hadapi darah tinggi lalu meningkat tiap tahunnya, serta bisa diperkirakan pada tahun 2025 hendak terdapat 1,5 miliar orang yang terserang darah tinggi serta diperkirakan tiap tahunnya ialah ada 9,4 juta orang tewas dampak darah tinggi serta komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Bersumber pada hasil informasi dari riskesdas yang terkini tahun 2018, ialah kebiasaan peristiwa darah tinggi sebesar 34, 1% buat berusia belia serta buat lanjut umur ialah sebesar 55, 2%, serta nilai ini bertambah lumayan besar dibanding dengan hasil riskesdas pada tahun 2013 ialah peristiwa darah tinggi bersumber pada hasil pengukuran titik berat darah warga indonesia pada umur 18 tahun keatas ialah dekat 25, 8% serta nilai darah tinggi hadapi kenaikan yang amat penting pada orang dengan umur 60 tahun keatas. Serta perihal ini bisa diamati dari kebiasaan darah tinggi diindonesia pada tahun 2013 pada umur 18- 24 tahun sebesar 8, 7%, umur 25- 34 tahun dekat 24, 8%, serta buat umur 35- 44 tahun sebesar 24, 8%. Serta dari hasil studi yang terkini tahun 2018 ini hadapi kenaikan yang penting ialah pada umur 18- 24 tahun ialah sebesar 13, 2%, umur 25- 34 tahun sebesar 20, 1%, umur 25- 44 tahun ialah 31, 6%, buat umur 45- 54 sebesar 45, 3% serta buat umur 55- 64 sebesar 55, 2%. kebiasaan buat Provinsi Lampung tahun 2013 darah tinggi masuk kedalam 10 besar penyakit paling banyak ialah terletak diurutkan ke 3

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

dengan jumlah permasalahan serta terjalin kenaikan tiap tahunnya buat tahun 2018 darah tinggi kembali bertambah ialah sebesar 7,9% (Kemenkes, 2018).

Darah tinggi ialah penyakit yang kerap ditemui oleh warga, bagus laki- laki ataupun perempuan, berumur ataupun belia pula bisa terkena penyakit darah tinggi. Sebagian aspek yang menyebabkan darah tinggi antara lain ialah, aspek umur, tipe kemaluan, genetik, style hidup, kegemukan serta stress. Bagi arti darah tinggi ialah bila titik berat darah sistolik melampaui 140mmHg serta titik berat darah diastolik 90 mmHg (Mutmainah et al., 2022)

Pemakaian obat- obatan darah tinggi pula kerap memunculkan dampak sisi yang tidak di idamkan yang ialah perihal yang wajib dijauhi oleh pengidap darah tinggi. Salah satu ilustrasi dampak sisi yang biasa terjalin merupakan melonjaknya kandungan gula serta kolestrol, keletihan dan kehabisan tenaga. Tidak sedikit pengidap yang wajib konsumsi obat lain buat melenyapkan dampak sisi dari penyembuhan hipertensinya. Satu- satunya metode yang bisa di jalani buat menjauhi dampak sisi itu merupakan dengan mengakhiri pengobatan penyembuhan serta berpindah mencari pengobatan yang lain (Murwani et al., 2022)

Salah satu penatalaksanaan non- farmakologis yang bisa diserahkan pada pengidap darah tinggi merupakan pengobatan nutrisi yang dicoba dengan manajemen diet darah tinggi. Contohnay dengan pemisahan mengkonsumsi garam, menjaga konsumsi potasium, kalsium, serta magnesium dan menghalangi konsumsi kalori bila berat tubuh bertambah. DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) mengusulkan penderita darah tinggi banyak konsumsi buah- buahan serta sayur- mayur, tingkatkan mengkonsumsi serat, serta minum banyak air (Dharmawan, 2021)

Bersumber pada peraturan Menteri Kesehatan No 006 Tahun 2012 mengenai Pabrik serta Upaya Obat Konvensional, penguasa membagikan peluang untuk pihak pabrik serta obat konvensional dengan senantiasa mencermati standar kesehatan yang sudah di tetapkan. Salah satu pengganti penyembuhan non ilmu obat pada lanjut usia darah tinggi merupakan pemberian gimnastik jantung serta juice pepaya dangkal. Buah pepaya mempunyai isi potasium sebesar 257 miligram atau 100g serta amat sedikit sodium sebesar 3mg atau 100g (Larassati et al., 2022)

Gimnastik jantung segar merupakan berolahraga yang disusun dengan senantiasa mengutamakan keahlian jantung, aksi otot besar serta elastisitas sendi, dan usaha memasukkan zat asam sebesar bisa jadi tidak hanya meningkatkannya perasaan segar serta keahlian buat menanggulangi stress, profit lain dari gimnastik jantung yang tertib merupakan menyusutnya titik berat darah, berkurangnya kegemukan, berkurangnya gelombang denyut jantung dikala rehat serta menyusutnya resistensi insulin (Sylvia, 2006 dalam pengumuman harian merianti dkk, 2017).

Hasil riset Putu Dyah (2017) mengenai akibat gimnastik lanjut usia kepada titik berat darah lanjut usia darah tinggi pada golongan gimnastik lanjut usia di alur kaja Sesetan Denpasar Selatan di miliki hasil titik berat darah lanjut usia saat sebelum di jalani gimnastik lanjut usia di miliki pada umumnya titik berat darah sistole 150,17 mmHg serta pada umumnya titik berat darah diastole 90, 25 mmHg. Hasil pengenalan titik berat darah sehabis dicoba gimnastik lanjut usia di miliki pada umumnya titik berat darah sistole 127,50 mmHg serta pada umumnya titik berat darah diastole 78,75 mmHg. Diperoleh penyusutan pada umumnya titik berat darah sistolik 21,67 mmHg serta penyusutan titik berat darah diastolik 12,50 mmHg. Pemberian gimnastik lanjut usia mempengaruhi dengan cara penting kepada titik berat darah sistolik pada lanjut usia dengan darah tinggi

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

ialah angka $p(0,000) 0,05$ serta titik berat darah diastolik pada lanjut usia dengan darah tinggi ialah $p(0,000) 0,05$.

Pemberian buah pepaya masak sebesar 200 gr bisa merendahkan titik berat darah pada penderita darah tinggi. Dari bidang isi mineral, buah pepaya masak mempunyai isi potasium sebesar 257 miligram atau 100g serta amat sedikit sodium sebesar 3mg atau 100g. Potasium berperan menjaga penyeimbang larutan intrasel. Isi pada buah pepaya antara lain folat, vit A, magnesium, tembaga, asam pantotenat, fiber3, vit B, alfa serta beta karoten, lutein, zeaxanthan, vit E, kalsium, potasium, vit K, dan lycopene(antioksidasi yang sangat kerap berhubungan dengan khasiat tomat) (Larassati et al., 2022)

Hasil riset Elis Mariani (2018) mengenai akibat pemberian Juice Pepaya (*Carica papaya*), Juice semangka (*Citrullus vulgaris*) serta Juice Melon (*Cucumis melo*) kepada penyusutan Titik berat Darah Sistolik serta Diastolik, hasil riset membuktikan ada penyusutan titik berat darah sistolik serta diastolik sehabis perlakuan pada ketiga golongan sebesar 16, $1\pm 2, 9$ mmHg dan 12, $4\pm 2, 4$ pada golongan pepaya, 18, $5\pm 3, 8$ mmHg serta 12, $7\pm 3, 1$ mmHg pada golongan semangka, 14, $7\pm 3, 9$ mmHg serta 10, $3\pm 3, 8$ mmHg pada golongan melon dan ada perbandingan penyusutan pada titik berat darah sistolik diantara ketiga golongan. Pemberian perlakuan pepaya semangka serta melon mempengaruhi dengan cara berarti kepada penyusutan titik berat darah sistolik ($p=0,021$) serta diastolik ($p=0,007$) serta OR= 2, 97.

Sehabis dicoba pra survei di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha kalau Darah tinggi masuk kedalam jenis penyakit paling banyak pada lanjut usia, di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha ada 74 lanjut usia, yang terdiri dari 37 perempuan serta 37 laki- laki, para lanjut usia bermukim diwisma tresna werdha serta terdapat 14 balai antara lain ada 3 balai pemeliharaan spesial ialah 2 pemeliharaan perempuan 1 pemeliharaan laki- laki, balai pemeliharaan spesial ialah balai yang dipakai oleh lanjut usia yang tidak berakal yang mungkin mempunyai penyakit semacam stroke, diabetes, serta ada pula lanjut usia yang hadapi darah tinggi, perih pada kepala serta sakit pada bagian leher alhasil sering- kali susah buat melaksanakan kegiatan. Bersumber pada uraian diatas periset terpikat buat melaksanakan riset mengenai“ Efektifitas campuran gimnastik jantung segar serta juice pepaya kepada penyusutan titik berat darah pada pengidap Darah tinggi di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2021” buat di cermat lebih lanjut.

2. METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi experimental design* dengan metode penelitian *one group pre-test post-test design* karena tidak dilakukan random assignment terhadap subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
Umur	<50	8	20,0
	\geq	32	80,0
Lama Tinggal	<1 tahun	14	35,0
	\geq 1 tahun	26	65,0
Jeniskelamin	Perempuan	24	60,0
	Laki-Laki	16	40,0

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

Total	40	100,0
--------------	----	-------

Bersumber pada table 1 diatas, dikenal dari 40 responden beberapa besar responden dengan baya ialah sebesar ≥ 50 tahun (80%) responden, beberapa besar responden lama bermukim ialah sebesar ≥ 1 tahun (65%) responden, beberapa besar responden dengan tipe kemaluan wanita ialah sebesar 24 (60%) responden.

Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum dilakukan Terapi Kombinasi Senam Jantung Sehat Dan Jus Pepaya

Tekanan Darah	Mean	Sd	Min	Max	N
Sebelum	160,95	5,735	150	170	20

Bersumber pada bagan 4.2 diatas dikenal Titik berat Darah Saat sebelum Dicoba Pengobatan Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya merupakan 160, 95 mmHg dengan angka standar deviation 5, 735, angka minimum 150 mmHg serta angka maksimum 170 mmHg.

Tabel 4.3 Tekanan darah sesudah dilakukan Terapi Kombinasi Senam Jantung Sehat Dan Jus Pepaya

Tekanan Darah	Mean	Sd	Min	Max	N
Sesudah	134,90	4,734	128	142	20

Bersumber pada bagan 4.3 diatas dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya merupakan 134, 90 mmHg dengan angka standar deviation 4,734, angka minimum 128 mmHg serta angka maksimum 142 mmHg

Tabel 4.4 Tekanan darah sebelum dilakukan Terapi Senam Jantung Sehat

Tekanan Darah	Mean	Sd	Min	Max	N
Sebelum	152,40	6,460	140	160	20

Bersumber pada bagan 4 diatas dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Segar merupakan 152, 40 mmHg dengan angka standar deviation 6, 460, angka minimum 140 mmHg serta angka maksimum 160 mmHg.

Tabel 4.5 Tekanan darah sesudah dilakukan Terapi Senam Jantung Sehat

Tekanan Darah	Mean	Sd	Min	Max	N
Sesudah	133,05	6,186	125	142	20

Bersumber pada bagan 5 diatas dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Segar merupakan 133, 05 mmHg dengan angka standar deviation 6, 186, angka minimum 125 mmHg serta angka maksimum 142 mmHg.

Tabel 4.6 Uji Normalitas

Variabel	Kategori	N	Statistic	Ket
Tekanan darah sebelum senam dan jus pepaya	Sebelum	20	0,402	Normal
Tekanan darah setelah senam dan jus pepaya	Sesudah	20	0,088	Normal
Tekanan darah sebelum senam	Sebelum	20	0,068	Normal
	Sesudah	20	0,060	Normal

Bersumber pada bagan 6 diatas percobaan normalitas informasi memakai Shapiro-wilk itu buat variable bagus pada golongan campur tangan ataupun golongan pengawasan didapat angka penting 0,05 yang maksudnya informasi itu wajar.

Tabel 4.6 Efektifitas Kombinasi Senam Jantung Sehat Dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Kelompok	Tekanan darah	Mean	Beda Mean	P- Value
Senam Jantung Sehat Dan Jus Pepaya	Sebelum	160,95	26,050	0,000
	Sesudah	134,90		

Bersumber pada bagan 7 diatas, hasil percobaan statistik diperoleh p-value= 0,000 (p-value $\alpha= 0,05$) yang berarti terdapat Efektifitas Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya kepada Penyusutan Titik berat Darah Pada Pengidap Hipertensi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.

Tabel 4.7 Efektifitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Kelompok	Tekanan darah	Mean	Beda Mean	P- Value
Senam Jantung Sehat	Sebelum	152,40	19,350	0,000
	Sesudah	133,05		

Bersumber pada bagan 8 diatas, hasil percobaan statistik diperoleh p-value= 0,000 (p-value $\alpha= 0,05$) yang berarti terdapat Efektifitas Campuran Gimnastik Jantung Segar kepada Penyusutan Titik berat Darah Pada Pengidap Hipertensi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.

3. PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Kombinasi Senam Jantung Sehat Dan Jus Pepaya

Dikenal Titik berat Darah Saat sebelum Dicoba Pengobatan Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya merupakan 160,95 mmHg dengan angka standar deviation 5,735, angka minimum 150 mmHg serta angka maksimum 170 mmHg. Searah dengan riset Dyah (2017) saat sebelum di jalani gimnastik lanjut usia di miliki pada umumnya titik berat darah sistole 150,17 mmHg serta pada umumnya titik berat darah diastole 90,25 mmHg.

Darah tinggi ialah menaiknya titik berat darah sistolik ataupun diastolik dengan cara intermitten ataupun selalu yang timbul dalam 2 jenis penting ialah darah tinggi elementer yang diucap pula selaku darah tinggi pokok ataupun idiopatik serta darah tinggi inferior yang faktornya bisa diidentifikasi semacam diakibatkan oleh penyakit ginjal (Williams & Wilkins, 2011). Darah tinggi pula bisa dimaksud selaku titik berat darah persiten dimana titik berat sistoliknya di atas 140 mmHg serta titik berat diastoliknya di atas 90 mmHg (Pradana et al., 2022)

Bagi periset kalau titik berat darah yang besar pada responden di akibatkan oleh banyak perihal di antara lain merupakan identitas orang semacam baya, tipe kemaluan serta kaum, aspek genetik dan aspek area yang mencakup kegemukan, tekanan pikiran, mengkonsumsi garam, merokok, mengkonsumsi alkohol, serta serupanya. Sebagian aspek

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

yang bisa jadi mempengaruhi kepada tampaknya darah tinggi umumnya tidak berdiri sendiri, namun dengan cara bersama- sama cocok dengan filosofi mozaik pada darah tinggi elementer. (Warsiti & Abidin, 2022)

Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya Dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya merupakan 134, 90 mmHg dengan angka standar deviation 4, 734, angka minimum 128 mmHg serta angka maksimum 142 mmHg. Searah dengan riset Dyah(2017) Hasil pengenalan titik berat darah sehabis dicoba gimnastik lanjut usia di miliki pada umumnya titik berat darah sistole 127, 50 mmHg serta pada umumnya titik berat darah diastole 78, 75 mmHg. Hasil riset Miratina titik berat darah sistolik sehabis campur tangan 7(50. 0%) serta pada titik berat darah diastolik jadi pre darah tinggi ialah 8(57. 1%). (Mutmainah et al., 2022)

Pemberian buah pepaya masak sebesar 200 gr bisa merendahkan titik berat darah pada penderita darah tinggi. Dari bidang isi mineral, buah pepaya masak mempunyai isi potasium sebesar 257 miligram atau 100g serta amat sedikit sodium sebesar 3mg atau 100g. Potasium berperan menjaga penyeimbang larutan intrasel(Suryani, 2017). Bagi periset Kaitannya pemberian pengobatan campuran metode gimnastik jantung serta juice pepaya merupakan Relaksasi ialah pengoperasian dari saraf parasimpatis yang memotivasi turunnya seluruh guna yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis, serta memotivasi menaiknya seluruh guna yang diturunkan oleh saraf simpatis. (Dharmawan, 2021)

Tiap- tiap saraf parasimpatis serta simpatis silih mempengaruhi hingga dengan bertambahnya salah satu kegiatan sistem yang satu hendak membatasi ataupun memencet guna yang lain Buah pepaya yang memiliki enzim papain, potasium, flavanoid serta magnesium bisa membatasi kontraksi otot polos alhasil terjalin vasodilatasi pembuluh darah. Flavanoid bertugas selaku penghalang ACE alhasil terjalin vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan penyusutan TPR serta penyusutan titik berat darah. Keduanya silih berhubungan pemberian metode relaksasi napas dalam serta juice pepaya kepada penyusutan titik berat darah ialah terbentuknya vasodilatasi pembuluh darah, penyusutan denyut jantung alhasil daur pernafasan jadi lebih kecil serta menyebabkan penyusutan titik berat darah. Titik berat Darah Saat sebelum Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Sehat. Dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Segar merupakan 152, 40 mmHg dengan angka standar deviation 6, 460, angka minimum 140 mmHg serta angka maksimum 160 mmHg. Hasil riset Miratina titik berat darah sistolik yang tadinya pada darah tinggi stage 1 ialah 11 (78, 6%) diastolik yang tadinya pada darah tinggi stage 1 ialah 13 (92, 9%). (Zulfa et al., 2022)

Bagi periset Banyak aspek yang bisa memperbesar resiko ataupun kecondongan seorang mengidap darah tinggi, antara lain identitas orang semacam baya, tipe kemaluan serta kaum, aspek genetik dan aspek area yang mencakup kegemukan, tekanan pikiran, mengkonsumsi garam, merokok, mengkonsumsi alkohol, serta serupanya. Sebagian aspek yang bisa jadi mempengaruhi kepada tampaknya darah tinggi umumnya tidak berdiri sendiri, namun dengan cara bersama- sama cocok dengan filosofi mozaik pada darah tinggi elementer. Darah tinggi bertambah bersamaan dengan penambahan umur,serta laki- laki mempunyai efek lebih besar buat mengidap darah tinggi lebih dini. Kegemukan pula bisa tingkatkan peristiwa darah tinggi, perihal ini diakibatkan lemak bisa memunculkan penyumbat pada pembuluh darah alhasil bisa tingkatkan titik berat darah dengan cara berangsur- angsur. (Warsiti & Abidin, 2022)

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Sehat

Dikenal Titik berat Darah Setelah Dicoba Pengobatan Gimnastik Jantung Segar merupakan 133,05 mmHg dengan angka standar deviation 6,186, angka minimum 125 mmHg serta angka maksimum 142 mmHg. Salah satunya metode buat membenarkan apakah seorang telah mengidap darah tinggi atukah tidak merupakan dengan check-up kesehatan serta periksakan titik berat darahnya apakah sedang terletak dalam tataran wajar, pemisahan, ataupun telah tercantum jenis titik berat darah yang memakai kolom air raksa. Dari pengukuran itu, bisa dikenal titik berat darah seorang. Bersumber pada ketetapan World Health Organization, titik berat darah wajar apabila titik berat darah sistolik di dasar 140 mmHg serta diastolik di dasar 90mmHg seorang diatakan mengidap darah tinggi apabila titik berat sistolik serupa ataupun diatas 160 mmHg serta titik berat diastolik serupa ataupun diatas 95 mmHg. Pasti saja pemerisaan titik berat darah ini dicoba kala seorang telah menyudahi berativitas, dalam kondisi tiduran ataupun rehat.(Sudarmako, 2015).

Bagi periset berkata dengan gimnastik jantung segar ataupun berolah badan keinginan zat asam dalam sel hendak bertambah buat cara pembuatan tenaga, alhasil terjalin kenaikan denyut jantung, alhasil curah jantung serta isi sekuncup meningkat. Dengan begitu titik berat darah hendak bertambah. Sehabis beristirahat pembuluh darah hendak berdilatasi ataupun meregang, serta gerakan darah hendak turun sedangkan durasi, dekat 30- 120 menit setelah itu hendak kembali pada titik berat darah saat sebelum gimnastik. Bila melaksanakan berolahraga dengan cara teratur serta lalu menembus, hingga penyusutan titik berat darah hendak berjalan lebih lama serta pembuluh darah hendak lebih fleksibel. (Murwani et al., 2022)

Analisa Bivariat

Penerapan Efektifitas Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya kepada Penyusutan Titik berat Darah Pada Pengidap Hipertensi Hasil percobaan statistik diperoleh p- value= 0,000(p- value< α = 0,05) yang berarti terdapat Efektifitas Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya kepada Penyusutan Titik berat Darah Pada Pengidap Darah tinggi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan penyusutan rata- ata sebesar 6,700 mmHg.

Kala titik berat darah naik dengan amat kilat alhasil titik berat distolenya lebih besar dari 140 mmHg, umumnya terkini mmuncul isyarat khusus yang dapat diamati dari luar. Misalnya, sakit kepala ataupun pusing, wajah merah, serasa ingin pingsan, tinitus(terdengar suara mendengung dalam kuping), pergi darah dari hidung dengan cara seketika, tengkuk terasa pegal, serta pandangan jadi angkat kaki. Kala isyarat itu mulai nampak, pengidap wajib lekas dibawa ke dokter buat memperoleh pemeliharaan kedokteran. Apabila didiamkan saja, hingga hendak berdampak parah (Sudarmoko, 2015).

Bagi periset kalau gimnastik jantung serta pemberian juice pepaya membagikan dampak yang lebih bagus pada responden dengan darah tinggi, pengobatan yang lebih banyak

Penerapan Kombinasi Senam Jantung Sehat dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (Sherly Febrianti)

pada pengidap menciptakan dampak yang lebih bagus, pemberian pengobatan dari luar semacam melaksanakan gimnastik jantung serta pemberian pengobatan dari dalam semacam pemberian juice pepaya di miliki hasil yang lebih efisien serta bagus di bandingkan pada responden yang cuma di memperoleh cuma 1 pengobatan saja ialah gimnastik jantung. Pemberian pengobatan yang lebih banyak serta bagus dan efisien pada penyusutan titik berat darah bisa di peruntukan sesuatu campur tangan yang di maanfaatkan di area khusus. (Zulfa et al., 2022)

Analisa periset merupakan warga menginginkan campur tangan simpel yang bisa di jalani sendiri di rumah selaku usaha dalam merendahkan titik berat darah, hingga daya kesehatan di harapkan bisa membagikan leaflet serta plakat buat penerapan gimnastik jantung serta metode pembuatan juice pepaya selaku sesuatu campur tangan pada pengidap darah tinggi. Daya kesehatan di harapkan bisa meningkatkan kembali kunjungan posbindu pada pengidap darah tinggi supaya memperoleh bimbingan lebih banyak hal metode melaksanakan penyusutan titik berat darah, semacam penerapan gimnastik jantung serta bimbingan yang lain. (Dharmawan, 2021)

4. KESIMPULAN

Terdapat Efektifitas Campuran Gimnastik Jantung Segar Serta Juice Pepaya kepada Penyusutan Titik berat Darah Pada Pengidap Darah tinggi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Umur Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 p-value= 0,000 (p-value $\alpha= 0,05$) dengan penyusutan rata- ata sebesar 6,700 mmHg.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Warsiti & Abidin, 2022) Penyakit Jantung: Pengertian, Penanganan dan Pengobatan. Yogyakarta: Penerbit Kata Hati
- Dharmawan, 2021) Kolesterol dan lemak jahat kolesterol, lemak baik dan proses terjadinya serangan jantung dan stroke. Cetakan kedua. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Zulfa et al., 2022) Faktor risiko penyakit jantung koroner. Sumatera Utara: E-USU Repository. Nursalam. (2013). *Metodologi Riset Ilmu Keperawatan, Pendekatan Efisien, Versi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Pradana et al., 2022) Pola Konsumsi Santapan Olahan dan Peristiwa Darah tinggi di rumah sakit biasa daerah prabumulih Tahun 2012', *Harian Pembangunan Orang*, vol. 7, nomor. 7, nomor. 1 April 2013, hlm. 11- 19
- World Health Organization, 2015 *The Filth Report of The Join National Comitee on Detection, Evaluation and Pengobatan of High Blood ressure*, Genewa.
- Yuniarti, 2016, *Ensiklopedia Tumbuhan Obat Konvensional*. Jakarta: Medperss