

ABSTRAK
SURVEI TEKANAN DARAH IBU-IBU PKK PROGRAM
SENAM AEROBIK DI DESA BANASARE KECAMATAN RUBARU
TAHUN 2019

Oleh

FINANDITA SAHADATINA

NPM : 15852011A001754

Kata Kunci : Senam aerobik, Tekanan Darah

Banyaknya perubahan yang terjadi pada ibu-ibu banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi sehingga untuk mempertahankan kesehatan maka perlu adanya upaya senam seperti senam aerobik *low impact*. Selain melakukan senam aerobik ibu-ibu di Desa Banasre juga melakukan tes tekanan darah tujuan peneliti untuk mengetahui tekanan darah pada ibu-ibu di Desa Banasare.

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut Untuk mengetahui tekanan darah ibu-ibu PKK di Desa Banasare Kecamatan Rubaru Tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif ialah metode penelitian ilmiah *scientific* karna telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/ empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2012:7).

Hasil Penelitian ini untuk memberikan bukti mengenai survei tekanan darah terhadap senam aerobik ibu-ibu PKK di Desa Banasare Kecamatan Rubaru. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata sebesar 120 mmHg dengan kategori tekanan darah Normal.