

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENGGUNA *TREETOP FITNESS*
CENTER SEMARANG**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENGGUNA *TREETOP FITNESS*
CENTER SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
pada Program Studi Kedokteran



GERALD HENDRY BRIANT
21.P1.0013

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2024

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik telah terbukti dapat membantu untuk pencegahan dan perawatan penyakit kardiovaskular. Menurut WHO, perilaku aktivitas fisik di masyarakat Indonesia masih sangat rendah. Latihan angkat beban terbukti dapat menurunkan tekanan darah, namun masih sedikit penelitian yang membahas apakah latihan ini aman dilakukan.

Tujuan: Menganalisis pengaruh latihan angkat beban terhadap tekanan darah pada pengguna *Treetop Fitness Center* Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental* dengan desain *untreated control group with dependent pretest and posttest samples*. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* karena teknik ini paling baik dan mendekati *probability sampling*. Responden dibagi menjadi dua kelompok (intervensi dan kontrol) yang diukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi latihan angkat beban teknik *unilateral bicep curls* (hanya kelompok intervensi yang melakukan latihan angkat beban).

Hasil: Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik ($p < 0,01$) dan tekanan darah diastolik ($p = 0,008$) yang signifikan setelah diberikan intervensi latihan angkat beban. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p < 0,001$) antara kedua kelompok.

Kesimpulan: Pada penelitian ini terbukti bahwa terdapat pengaruh latihan angkat beban terhadap tekanan darah setelah latihan. Selain itu, terdapat juga perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik antara kedua kelompok.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Latihan Angkat Beban, Tekanan Darah, *Unilateral Bicep Curls*.

ABSTRACT

Background: Physical activity has been shown to help prevent and treat cardiovascular disease. Resistance training proved for reducing resting blood pressure, but there are still lack of research that discuss about safety of this procedures.

Objective: Analyzing the effect of resistance training on blood pressure in members of Treetop Fitness Center Semarang.

Methods: This study used consecutive sampling with an untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Respondent were divided into intervention and control group. Blood pressure was measured before and after in both groups but only intervention group that conducted with unilateral bicep curls.

Results: The intervention group showed a significant increase in systolic blood pressure ($p < 0.01$) and diastolic blood pressure ($p = 0.008$) after being given resistance training intervention. There was a significant difference in systolic blood pressure ($p < 0.001$) between the two groups.

Conclusion: This study proved that there was an effect of resistance training on blood pressure after exercise. In addition, there was also a significant difference in systolic blood pressure between the two groups.

Keywords: Physical Activity, Resistance Training, Blood Pressure, Unilateral Bicep Curls.