



**FORMULIR BAGAN ALUR CARA KERJA
PRAKTIKUM FISIKA KESEHATAN
PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NAMA	ANGGY SELVIANA DEVI
NIM	2010101026
KELAS/KELOMPOK	A2
JUDUL PRAKTIKUM	PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Tujuan Mengamati perbedaan tekanan darah dengan bergagai posisi

Alat & bahan
1. Spignomanometer
2. Stetoskop
3. Alat pencatat

- Langkah – langkah
1. Mengukur tekanan darah dengan posisi probandus berbaring, catat hasil pengukuran
 2. Mengukur tekanan darah dengan posisi probandus duduk, catat hasil pengukuran
 3. Mengukur tekanan darah dengan posisi probadus berdiri, catat hasil pengukuran
 4. Probandus diminta lari 5 menit lalu diukur tekanan darahnya, catat hasil pengukuran

Hasil pengamatan
pada pengukuran tekanan darah saat probandus berbaring terdapat tekanan darah 80/60 mmHg, pada saat probandus duduk terdapat tekanan darah 90/60 mmHg, ketika berdiri terdapat tekanan darah 20/60 mmHg. ketika lari 3 menit terdapat tekanan darah 110/60 mmHg.

PRATIPIPERIN
PENGUKURAN INTENSITAS NYAWI

A. Tujuan

1. Mengetahui pengaruh dari berbagai macam aktivitas fisik terhadap tekanan darah.
2. Mengetahui pengaruh dari berbagai macam aktivitas fisik terhadap denyut nadi.
3. Mengetahui pengaruh dari berbagai macam aktivitas fisik terhadap tekanan darah.

Kesimpulan

ketika kita berposisi berbaring, duduk, berdiri tekanan darah masih stabil, berbeda dengan kita saat melakukan kegiatan yang ~~meningkatkan~~ membutuhkan tenaga seperti lari maka tekanan darah meningkat.
faktor yg mempengaruhi tekanan darah antara lain : usia, makanan yg dikonsumsi sebelum pengujian, jenis kelamin, gen keturunan, obesitas serta aktivitas fisik

Yogyakarta.....2021

Menyetujui
Dosen Pengampu Praktikum

(.....)

1. Tuliskan teori singkat yang mendukung percobaan ini!

Tekanan darah adalah tekanan oleh darah pada arteri saat itu dipompa ke seluruh tubuh oleh jantung. Tekanan darah tidak tetap sama sepanjang waktu. Tekanan darah berubah untuk memenuhi kebutuhan tubuh Anda. Tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk posisi tubuh, pernapasan, keadaan emosional, olahraga dan tidur.

Jika tekanan darah tetap tinggi, dapat menyebabkan masalah serius seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung atau penyakit ginjal. Nama medis untuk tekanan darah tinggi yang terus-menerus adalah hipertensi dan nama medis untuk tekanan darah rendah adalah hipotensi.

Tekanan darah biasanya diukur dengan membungkus manset karet tekanan di sekitar lengan atas Anda. Manset ini merupakan bagian dari mesin yang disebut sphygmomanometer. Cara terbaik adalah untuk mengukur tekanan darah ketika Anda santai dan duduk.

Tekanan darah dicatat dengan dua angka, seperti 120/80. Angka yang lebih besar menunjukkan tekanan pada arteri saat jantung memompa darah keluar selama setiap denyut. Hal ini disebut tekanan darah sistolik. Angka yang lebih rendah menunjukkan tekanan saat jantung berelaksasi sebelum berdenyut berikutnya. Hal ini disebut tekanan darah diastolik.

2. Jelaskan apa penyebab tekanan darah berbeda!

1. Stres

Salah satu pemicu naik atau turunnya tekanan darah adalah kondisi emosi yang sedang Anda alami, termasuk tingkat stres. Stres diketahui dapat memengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan, dan menyebabkan tekanan darah Anda meningkat secara mendadak.

2. Usia

Risiko mengalami tekanan darah tinggi ataupun rendah dapat meningkat seiring bertambahnya usia, khususnya pada orang-orang berusia di atas 65 tahun. Oleh karena itu pastikan Anda ataupun orangtua Anda menghindari berbagai penyebab hipertensi dengan melakukan pola hidup sehat dan menghindari stres.

3. Jenis kelamin

Faktor yang mempengaruhi tekanan darah lainnya adalah jenis kelamin. Pria ditemukan lebih berpotensi mengalami tekanan darah tinggi daripada wanita.

4. Genetik

Faktor genetik bisa jadi salah satu peluang Anda mengalami tekanan darah tinggi. Tak jarang, hipertensi juga dapat menurun dari keluarga meskipun Anda telah menjalani gaya hidup yang jauh dari pemicu hipertensi.

5. Ras

Siapa sangka, ternyata orang-orang yang berasal dari ras Afrika atau yang berkulit gelap lebih rentan untuk mengalami tekanan darah tinggi.

6. Obesitas atau berat badan berlebih

Obesitas atau memiliki berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko kenaikan tekanan darah dan penyakit kardiovaskular karena ada sistem tertentu di tubuh yang teraktivasi. Sistem ini akan meningkatkan tekanan darah.

7. Konsumsi garam

Sudah bukan rahasia lagi bahwa konsumsi garam berlebih adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi. Natrium dapat memicu penyerapan air dalam tubuh yang meningkatkan tekanan darah.

8. Konsumsi potasium

Konsumsi kadar garam berlebih dan potasium yang kurang adalah resep jitu untuk terjangkit hipertensi. Potasium dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan menyeimbangkan efek buruk dari garam.

9. Konsumsi alkohol

Minum alkohol sebenarnya sah-sah saja, hanya saja Anda perlu mengatur takaran yang dikonsumsi. Minum alkohol secara berlebih dalam merusak jantung serta pembuluh darah dan meningkatkan kemungkinan Anda terkena hipertensi.

10. Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah faktor yang mempengaruhi kemunculan tekanan darah tinggi. Orang-orang yang kurang aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat dan merupakan indikasi bahwa otot jantung perlu bekerja lebih ekstra. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga atau berjalan, dapat meningkatkan peluang Anda mengalami obesitas.

11. Merokok

Merokok adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan dapat memicu penyakit jantung. Hal ini karena tembakau dapat merusak dan mempersempit dinding pembuluh darah arteri.

12. Obat tertentu

Mengonsumsi obat-obatan tertentu, seperti obat tekanan darah tinggi dapat memperbesar peluang Anda mengalami tekanan darah rendah.

13. Kondisi medis tertentu

Beberapa kondisi medis tertentu dapat meningkatkan risiko Anda mengalami hipertensi ataupun hipotensi, seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit Parkinson, penyakit jantung, sleep apnea, dan penyakit ginjal.