



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

NAMA	Irma Rahmawati
NIM	2010101031
KELAS/KELOMPOK	A3
JUDUL PRAKTIKUM	PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Tujuan	Mengamati perbedaan tekanan darah dengan bergagai posisi
Alat & bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Spignomanometer2. Stetoskop3. Alat pencatat
Langkah – langkah	<ol style="list-style-type: none">1. Mengukur tekanan darah dengan posisi probandus berbaring, catat hasil pengukuran2. Mengukur tekanan darah dengan posisi probandus duduk, catat hasil pengukuran3. Mengukur tekanan darah dengan posisi probadus berdiri, catat hasil pengukuran4. Probandus diminta lari 5 menit lalu diukur tekanan darahnya, catat hasil pengukuran
Hasil pengamatan	<ol style="list-style-type: none">1. Berbaring : 120/80 mmhg2. Duduk : 100/80 mmhg3. Berdiri : 110/80 mmhg4. Lari : 130/90 mmhg

Kesimpulan	<p>Pada dasarnya hasil tekanan darah pada posisi duduk dan berbaring tidaklah berbeda jauh. Secara umum <u>tekanan darah</u> setiap orang sangatlah bervariasi. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang seperti faktor usia, keturunan di keluarga seperti riwayat darah tinggi, aktivitas, kondisi emosional atau adanya penyakit penyerta misalnya hipertensi, diabetes, stroke, gangguan ginjal, kondisi sedang nyeri pada bagian tubuh tertentu, setelah beraktivitas langsung ditensi bisa saja hasilnya sedikit lebih tinggi dari yang biasanya, merasa cemas atau gugup atau kondisi yang kurang rileks saat di ukur tekanan darah pun bisa berpengaruh terhadap nilai tekanan darah. Umumnya kisaran tekanan darah normalnya adalah 90/60 mmHg hingga 120/80mmHg. Umumnya untuk membantu agar tekanan darah tetap terjaga harus menerapkan pola hidup sehat seperti makan makanan bergizi, batasi konsumsi kafein, batasi makanan yang tinggi garam, hindari merokok, istirahat cukup, kelola stres dengan baik seperti dengan berpikir positif.</p> <p>Ketika seseorang berbaring, maka jantung akan berdetak lebih sedikit dibandingkan saat ia sedang duduk atau berdiri.</p> <p>Hal ini disebabkan saat orang berbaring, maka efek gravitasi pada tubuh akan berkurang yang membuat lebih banyak darah mengalir kembali ke jantung melalui pembuluh darah.</p>
<p style="text-align: right;">Yogyakarta, 08 Desember 2021 Menyetujui Dosen Pengampu Praktikum (Elika Puspitasari S.ST., M.Keb)</p>	

Tugas

1. Tuliskan teori singkat yang mendukung percobaan ini!
2. Jelaskan apa penyebab tekanan darah berbeda!

Jawab

1. Tekanan darah adalah aktivitas otot-otot jantung dan aliran darah secara keseluruhan di mana saat jantung memompa darah, otot-otot jantung mengerut atau berkontraksi, sebaliknya saat jantung beristirahat darah dari seluruh tubuh masuk ke jantung (Ardiansyah. (2012). Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Aliran darah mengalir pada sistem sirkulasi karena perubahan tekanan. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi aorta. (Potter & Perry, 2005). Menurut Guyton (2007), tekanan darah berarti daya yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh. Unit standar untuk pengukuran tekanan darah adalah millimeter air raksa (mmHg). Pengukuran menandakan sampai setinggi mana tekanan darah dapat mencapai kolom air raksa. Bila seseorang mengatakan bahwa tekanan dalam pembuluh darah adalah 50 mmHg, itu artinya daya yang dihasilkan cukup untuk mendorong kolom air raksa melawan gravitasi sampai setinggi 50 mm (Guyton, 2007).
2. Pada dasarnya hasil tekanan darah pada posisi duduk dan berbaring tidaklah berbeda jauh. Secara umum tekanan darah setiap orang sangatlah bervariasi. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang seperti faktor usia, keturunan di keluarga seperti riwayat darah tinggi, aktivitas, kondisi emosional atau adanya penyakit penyerta misalnya hipertensi, diabetes, stroke, gangguan ginjal, kondisi sedang nyeri pada bagian tubuh tertentu, setelah beraktivitas langsung ditensi bisa saja hasilnya sedikit lebih tinggi dari yang biasanya, merasa cemas atau gugup atau kondisi yang kurang rileks saat diukur tekanan darah pun bisa berpengaruh terhadap nilai tekanan darah. Umumnya kisaran tekanan darah normalnya adalah 90/60 mmHg hingga 120/80mmHg. Umumnya untuk membantu agar tekanan darah tetap terjaga harus menerapkan pola hidup sehat seperti makan makanan bergizi, batasi konsumsi kafein, batasi makanan yang tinggi garam, hindari merokok, istirahat cukup, kelola stres dengan baik seperti dengan berpikir positif.