

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI JALAN SANTAI TERHADAP TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALAS KLUMPRIK

Hida Wahyu Saputri

Email: hwahyusaputri@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Dwi Adji Norontoko, S. Kep, Ns, M. Kep
Hepta Nur Anugrahini, S. Kep, Ns, M. Kep
Irfany Nurul Hamid, SST, M. Tr. Kep

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular meningkatkan risiko komplikasi serius. Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif dalam mengontrol tekanan darah adalah aktivitas fisik, seperti jalan santai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi jalan santai terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Balas Klumprik.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest with control group design* dan Teknik *sampling Purposive sampling*. Sampel berjumlah 24 dibagi menjadi 2 kelompok menjadi 12 orang, perkelompok terdiri dari kelompok perlakuan yang menjalani terapi jalan santai 3 kali seminggu selama 2 minggu dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Data dikumpulkan menggunakan *sphygmomanometer digital*. Data berdistribusi normal dianalisis dengan *Paired t-test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 16 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 7 mmHg setelah intervensi. Denyut nadi meningkat rata-rata 6 kali/menit, menunjukkan peningkatan efisiensi jantung.

Kesimpulan: Terapi jalan santai efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan efisiensi kardiovaskular pada penderita hipertensi.

Saran: terapi jalan santai menjadi salah satu pendamping terapi non-farmakologis dan dapat dilakukan kapan saja.

Kata kunci: Hipertensi, jalan santai, tekanan darah, denyut nadi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF WALKING THERAPY ON BLOOD PRESSURE AND PULSE RATE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF BALAS KLUMPRIK PUBLIC HEALTH CENTER

Hida Wahyu Saputri

Email: hwahyusaputri@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Dwi Adji Norontoko, S. Kep, Ns, M. Kep

Hepta Nur Anugrahini, S. Kep, Ns, M. Kep

Irfany Nurul Hamid, SST, M. Tr. Kep

Background: Hypertension is a major cause of cardiovascular disease and increases the risk of serious complications. One of the effective non-pharmacological efforts to control blood pressure is physical activity, such as brisk walking. This study aims to determine the effect of brisk walking therapy on blood pressure and pulse rate in patients with hypertension in the working area of Balas Klumprik Public Health Center.

Methods: This research employed a pretest-posttest control group design and purposive sampling technique. The sample consisted of 24 participants, divided into two groups of 12 individuals each, with the treatment group undergoing brisk walking therapy three times a week for two weeks, while the control group received no intervention. Data were collected using a digital sphygmomanometer. Normally distributed data were analyzed using the paired t-test.

Results: The study results showed an average reduction of 16 mmHg in systolic blood pressure and 7 mmHg in diastolic blood pressure after the intervention. The pulse rate increased by an average of 6 beats per minute, indicating improved cardiac efficiency.

Conclusion: Brisk walking therapy is effective in lowering blood pressure and enhancing cardiovascular efficiency in patients with hypertension.

Recommendation: Brisk walking therapy can serve as a complementary non-pharmacological treatment and can be performed at any time.

Keywords: Hypertension, brisk walking, blood pressure, pulse rate.