

ABSTRAK

Novitrianah Rahmadhani

PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI SECARA RUTIN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

xiv + 70 Halaman + 11 Tabel + 21 Lampiran

Hipertensi ialah masalah kesehatan global di mana bisa mengakibatkan komplikasi serius bila tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bermaksud guna menganalisis pengaruh aktivitas jalan kaki secara rutin terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jagir, Surabaya. Desain penelitian yang dipakai ialah One Group Pretest-Posttest dengan sampel sejumlah 36 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Variabel independennya ialah aktivitas jalan kaki, sedangkan variabel dependennya ialah tekanan darah. Responden melaksanakan aktivitas jalan kaki sesuai standar operasional prosedur sejumlah tiga kali dalam seminggu. Pengumpulan data dilaksanakan memakai tensimeter dan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data memakai uji Wilcoxon dan uji paired t-test. Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dari rerata 149,5 mmHg ke 139,47 mmHg ($p = 0,000$) dan tekanan darah diastolik dari 93,53 mmHg ke 72,94 mmHg ($p = 0,000$). Uji statistik membuktikan jika aktivitas jalan kaki secara rutin mempunyai pengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, tekanan darah sebelum intervensi berada pada kategori Hipertensi Derajat 2, dan sesudah intervensi berubah menjadi Hipertensi Derajat 1. Dengan demikian, jalan kaki secara rutin dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif guna pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, jalan kaki, tekanan darah, lansia

Daftar bacaan : 66 jurnal, 5 buku (2017 – 2025)

ABSTRACT

Novitrianah Rahmadhani

THE EFFECT OF REGULAR WALKING ACTIVITY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

xiv + 70 pages + 11 tables + 21 appendices

Hypertension is a global health issue that can lead to serious complications if not properly managed. This study aims to determine the effect of regular walking activity on blood pressure in elderly patients with hypertension at Puskesmas Jagir, Surabaya. The research design used was a One Group Pretest-Posttest with a sample of 36 elderly individuals selected based on specific inclusion and exclusion criteria. The independent variable in this study was walking activity, while the dependent variable was blood pressure. Respondents performed walking activities according to standard operating procedures three times a week. Data were collected using a sphygmomanometer and observation sheets to measure blood pressure before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test and paired t-test. The results showed a significant decrease in systolic blood pressure from an average of 149.5 mmHg to 139.47 mmHg ($p = 0.000$) and in diastolic blood pressure from 93.53 mmHg to 72.94 mmHg ($p = 0.000$). Statistical tests confirmed that regular walking has a significant effect on lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension. Based on the American Heart Association (AHA) classification, blood pressure before the intervention fell into the Hypertension Stage 2 category, and after the intervention shifted to Hypertension Stage 1. Therefore, regular walking can be recommended as an effective non-pharmacological therapy for managing hypertension in the elderly.

Keywords: Hypertension, walking, blood pressure, elderly

References : 66 journals, 5 books (2017–2025)