

ABSTRAK

Annisa Ambarwati

PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
KELURAHAN MOJO SURABAYA

xvi + 58 Halaman + 9 Tabel + 25 Lampiran

Hipertensi, yang dikenal sebagai pembunuh senyap, adalah kondisi medis umum pada lansia yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Berjalan kaki adalah intervensi latihan fisik yang dapat memengaruhi tekanan darah pada lansia di Kecamatan Mojo, Surabaya.

Ini adalah studi pra-eksperimental, satu kelompok pretest-posttest. Pengambilan sampel bertujuan untuk memilih 40 lansia melalui teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran tekanan darah, kuesioner, dan program berjalan kaki selama tiga kali tiga minggu dengan waktu istirahat 30 menit di antara sesi.

Signifikansi perbedaan ditentukan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Tekanan darah peserta menurun secara signifikan setelah intervensi berjalan kaki ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Berjalan kaki memengaruhi tekanan darah pada lansia, menurut temuan tersebut.

Berdasarkan temuan penelitian, Puskesmas Mojo direkomendasikan untuk mengimplementasikan program aktivitas fisik jalan kaki secara terstruktur dengan durasi 30 menit per sesi, dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam tiga minggu, sebagai upaya efektif dalam mengontrol tekanan darah pada populasi lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Perubahan Tekanan Darah

Daftar Bacaan: 39 Jurnal, 5 buku (2020-2024)

ABSTRACT

Annisa Ambarwati

THE EFFECT OF WALKING ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION IN MOJO VILLAGE, SURABAYA

xvi + 58 Pages + 9 Tables + 25 Appendices

Hypertension, known as the silent killer, is a prevalent medical condition in older adults that can lead to cardiovascular disease, stroke, and renal impairment. Walking is a physical exercise intervention that may affect blood pressure in seniors in Surabaya's Mojo subdistrict.

It is a pre-experimental, one-group pretest-posttest study. Purposive sampling selected 40 seniors with Purposive Sampling. Data was collected using blood pressure readings, questionnaires, and a three-week walking program with a 30-minute rest time between sessions.

Whether the differences were significant was determined using the Wilcoxon Signed Rank Test. Participants' blood pressure considerably lowered after the walking intervention ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Walking affects blood pressure in older persons, according to the findings.

According to the research, Puskesmas Mojo should execute a planned 30-minute walking program three times for three weeks to reduce geriatric blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure Changes

References: 39 Journals, 5 books (2020-2024)