



**PENGARUH TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI**

*The Effect of 30-Minute Walking Therapy on Reducing Blood Pressure in Elderly Hypertension Patient*

**Ninda Puspitasari<sup>1</sup>, Siti Sholikhah<sup>1\*</sup>, Abdul Majid<sup>1</sup>**

Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan,  
Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

**Riwayat artikel**

Diajukan: 08 November 2025

Diterima: 2 Desember 2025

**Penulis Korespondensi:**

- Siti Sholikhah
- Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

email:

sitisholikhahumla@gmail.com

**Kata Kunci:**

Hipertensi; Lansia; Terapi jalan kaki

**Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia. Kondisi ini sering terjadi pada lanjut usia (lansia) akibat perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel berjumlah 52 lansia yang dipilih dengan teknik purposive sampling dari total populasi 108 orang. Intervensi berupa jalan kaki selama 30 menit dilakukan sebanyak 12 kali dalam satu bulan, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis dengan uji Paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah. Sebelum diberikan intervensi mayoritas dengan hipertensi Tingkat 1 dan setelah diberikan intervensi mayoritas responden pada kategori pra hipertensi dengan nilai statistik  $p: 0.000$ . Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Terapi jalan kaki 30 menit terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

**ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease with a rising prevalence, including in Indonesia. This condition is commonly found among the elderly due to physiological changes associated with aging. One effective non-pharmacological approach for reducing blood pressure is walking therapy. This study aims to examine the effect of 30-minute walking therapy on blood pressure reduction in elderly hypertensive patient. This research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample comprised 52 elderly individuals selected through purposive sampling from a total population of 108. The intervention consisted of 30-minute walking sessions conducted 12 times over one month, with a frequency of three times per week. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using a paired t-test. The results showed a significant decrease in blood pressure. Before the intervention, the majority had Level 1 hypertension and after the intervention, the majority of respondents were in the pre-hypertension category with a statistical value of  $p: 0.000$ . It can be concluded that there is an influence of walking activity on blood pressure in elderly hypertensive patient. These findings indicate that 30-minute walking therapy is effective as a non-pharmacological intervention for lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension.*

## **PENDAHULUAN**

Pada fase perkembangan, manusia akan mengalami proses penuaan atau lansia. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia yaitu hipertensi. Hipertensi atau yang biasa dikenal sebagai tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular. Kondisi ini mengacu pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan distolik yang menunjukkan angka 90 mmHg (WHO, 2021).

Tercatat setiap tahunnya jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. Data WHO (2021) Prevelensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi, pada tahun 2021 menjadi 29,2%. Diperkirakan sejumlah 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian pada semua kategori umur di Indonesia. presentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 15,4%.

Tingkat angka kejadian pada penyakit hipertensi di provinsi Jawa Timur itu sekitar 36,3% atau 11.008.334 penduduk, dengan proporsi Perempuan 48,83% dan laki laki 51,17% dan dari jumlah tersebut penderita yang mendapatkan pelayanan Kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Jawa Timur, 2019). Di Kabupaten Lamongan sendiri penyakit hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah yaitu merupakan penyakit terbanyak nomor 4 di Lamongan yaitu dengan jumlah 15,44% (1.300.987 penduduk) dan dikatakan terus mengalami kenaikan atau peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan dari hasil survey awal yang peneliti lakukan di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan pada tanggal 5 Juni 2024 di dapatkan 40 responden yang Dimana 10 orang atau 10% yang mengalami hipertensi sudah mengetahui tentang pengendalian pada tekanan darah sedangkan 30 orang atau 90% orang belum mengetahui tentang pengendalian tekanan darah, rata rata tekanan sistolik 140 – 180 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-100 mmHg dengan usia rata rata 45-69 tahun.

Terdapat banyak faktor yang dapat menimbulkan hipertensi diantaranya adalah: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, merokok, kurangnya konsumsi buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas. Pada lansia hipertensi seringkali disebabkan karena stress dan menurunnya kesehatan, kehilangan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup karena adanya ketakutan untuk menjalani hidup sendiri, tidak mempunyai pekerjaan sehingga keuangan menurun drastis, dalam situasi ini dapat menimbulkan rasa hilangnya kesejahteraan pada fisik dan psikososial pada lansia akibat adanya penyakit hipertensi yang di alaminya (Yeni et al., 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius termasuk penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke. Selain itu, tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan organ, termasuk gagal ginjal, retinopati hipertensif, dan stroke iskemik (*Centers for Disease Control and Prevention, 2024*).

Hipertensi dapat diatasi dengan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa dengan obat obatan seperti diuretic, *Angiotensin converting Enzyme Inhibitor (ACE Inhibitor)*, *Angiotensin Reseptor Blocker (ARB)*, *Beta Blocker*, dan *Calcium Channel Blocker (CCB)*, sedangkan terapi non farmakologi pada hipertensi yaitu dibiasakan dengan memulai hidup bersih dan sehat, salah satunya cara memulai hidup sehat pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan aktifitas fisik, menjaga pola pikiran agar tetap rileks dan tidak mudah stress karena hal itu dapat berpengaruh terhadap tekanan darah, salah satu bentuk terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan memiliki potensi besar untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi jalan kaki 30 menit secara teratur (Sumah, 2019).

Jalan kaki adalah olahraga sederhana namun memiliki beragam manfaat, salah satunya bisa untuk menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi, aktivitas jalan kaki dapat

memberikan manfaat yang sangat banyak seperti meningkatkan kerja otot dan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. dengan begitu darah yang di pompa oleh jantung akan lebih banyak karena kerja jantung menjadi efisien, Menurut beberapa penelitian jalan kaki, jalan kaki juga biasa disebut dengan aktivitas fisik yang melibatkan Gerakan berulang dari kaki untuk berpindah tempat dengan kecepatan yang stabil pada penderita hipertensi, jalan kaki merupakan intervensi non farmakologis yang direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat meningkatkan kedehatan kardiovaskular secara keseluruhan, aktivitas jalan kaki ini juga tidak hanya mudah dilakukan akan tetapi juga memiliki resiko cedera yang sangat rendah dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu pada masing masing penderita hipertensi, aktivitas jalan kaki 30 menit ini juga dapat menurunkan atau mengurangi resistensi vaskuler periver. Berjalan kaki selama 30 menit secara rutin memiliki manfaat yang sangat signifikan bagi penderita hipertensi, dengan jalan kaki secara rutin dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular pada penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Kemenkes, 2021).

Beberapa penelitian tentang manfaat jalan kaki dalam pengendalian hipertensi. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Arbi *et al.*, (2024) mengemukakan bahwasanya salah satu bentuk terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan memiliki potensi besar untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan jalan kaki. Jalan kaki selama 30 menit secara teratur dapat diketahui memiliki manfaat bagi kesehatan termasuk meningkatkan kekuatan otot, stamina dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Namun, belum banyak penelitian yang fokus pada pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2025 Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pra-eksperimen* design dengan pendekatan *One Group Pretest – Posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Proses pemilihan sampel berdasar pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi: Pasien dengan hipertensi, > 140/90, Pasien yang mampu mengikuti terapi sampai selesai, Pasien yang bersedia atau diperbolehkan menjadi responden, Pasien yang belum melakukan terapi jalan kaki sebelumnya, Pasien lansia 45 sampai 65 tahun. Sedangkan kriteria eksklusinya antara lain: pasien yang tidak memenuhi syarat kriteria apabila yang ada dalam kategori gangguan mobilitas fisik, pendengaran, penglihatan, tidak mengikuti terapi sampai selesai dan perilaku kekerasan yang dapat menghalangi jalannya penelitian. Variabel independent pada penelitian ini yaitu terapi jalan kaki 30 menit. Sedangkan variable dependennya yaitu penurunan tekanan darah pada lansia.

Instrument pada penelitian ini menggunakan alat ukur tensimeter digital dan lembar Observasi perubahan tekanan darah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan perizinan penelitian kepada bidan desa untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia. Saat posyandu lansia berlangsung, peneliti melakukan pendekatan dan meminta persetujuan pada setiap lansia untuk ikut serta dalam proses pemberian terapi jalan kaki, bila responden bersedia selanjutnya dipersilahkan untuk menandatangani lembar *informed consent*. Terapi jalan kaki selama 30 menit yang diberlakukan 12x dalam sebulan dipagi hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi di setiap hari. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired t-test*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari laik etik dari Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan No: 080/EC/KEPK-S1/02/2025

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Data penelitian yang diperoleh akan disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Frekuensi Karakteristik Responden (n=52)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
45-55	39	75%
56-65	13	25%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	51,9%
Perempuan	25	48,1%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	25	48,1%
Wiraswasta	18	34,6%
PNS	4	7,7%
Lain-lain	5	9,6%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	21	40,4%
SMP	6	11,5%
SMA	2	3,8%
Sarjana	3	5,8%
Tidak Sekolah	20	38,5
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 45-55 tahun sebanyak 39 (75%). Pada kategori jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 (51,9%). Pada kategori pekerjaan hampir sebagian responden bekerja sebagai Petani sebanyak 25 (48,1%) Pada kategori tingkat pendidikan hampir sebagian berpendidikan tingkat sekolah dasar sebanyak 21(40,4%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi (n=52)

Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Sebelum</b>		
<120/<80mmhg	0	0%
120-139/80-89mmhg	0	0%
140-159/90-99mmhg	26	50%
>160/>100mmhg	17	32.7%
>180/>120mmhg	9	17,3%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>
<b>Sesudah</b>		
<120/<80mmhg	17	32.7%
120-139/80-89mmhg	18	34.6%
140-159/90-99mmhg	10	19.2%
>160/>100mmhg	5	9.6%
>180/>120mmhg	2	3.8%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan terapi, diperoleh hasil sebagian (50%) responden mengalami hipertensi tahap 1 (140-159/90-99mmhg) yaitu sebanyak 26. Sedangkan setelah diberikan terapi diperoleh hasil hampir Sebagian (34.6%) responden dengan Prahipertensi (120-139/80-89mmhg) sebanyak 17

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Kategori	Mean	SD
Pre Sistole	160.67	17.440
Post Sistole	132.96	19.470
Pre Diastole	99.50	12.727
Post Diastole	85.33	11.139

**Hasil Uji Paired T-test p value: 0,000**

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi tekanan darah sistol memiliki nilai *mean* 160.67 mmHg dan diastole dengan nilai *mean* 99.50 mmHg. Sedangkan setelah diberikan intervensi tekanan darah sistol memiliki nilai *mean* 132.96 mmHg dan distol dengan nilai *mean* 85.33 mmHg. Berdasarkan *Uji Paired t test* yang telah dilakukan peneliti menggunakan *SPSS for windows* versi 25 didapatkan nilai *p value* = 0.000 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima yang bermakna ada pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari tabel 3 diatas, didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi jalan kaki. Hal ini dapat diartikan bahwa terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arbi *et al.*, (2024) yang menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi Jalan Kaki 30 Menit dengan selisih nilai rata – rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi jalan kaki 30 menit adalah tekanan sistolik sebesar 44,5 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 21,59 mmHg.

Menurut Surbakti (2019) menyatakan bahwa berjalan kaki berpengaruh terhadap kebugaran dan juga dapat membantu menurunkan lemak serta memperkuat otot. Berjalan kaki 2 atau 3 kali dalam 1 minggu paling sedikit 30 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. Meningkatnya ketahanan tubuh maka jantung dan paru-paru akan meningkatkan kemampuan tidak hanya berlatih lebih lama dan lebih kuat, tetapi juga untuk melaksanakan tugas-tugas harian tanpa merasa lelah. Hal ini sejalan dengan penelitian Lee *et al.*, (2021) menyatakan bahwa terapi jalan kaki 30 menit dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Peningkatan aktivitas fisik telah direkomendasikan sebagai modifikasi gaya hidup yang penting untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berjalan kaki merupakan bentuk aktivitas fisik yang murah dan dapat dilakukan oleh kebanyakan orang. Penelitian yang menguji efek berjalan kaki terhadap tekanan darah telah mengungkapkan temuan yang tidak konsisten. Untuk menentukan efek berjalan sebagai intervensi aktivitas fisik terhadap tekanan darah dan detak jantung, Dalam teknik terapi jalan kaki 30 menit dapat memberikan manfaat signifikan bagi penderita hipertensi.

Menurut Facioli *et al.*, (2022) jalan kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat jantung, dan meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas jalan kaki dapat memberikan manfaat yang cukup banyak seperti meningkatkan kerja otot-otot dan peredaran darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, darah yang dipompa oleh jantung akan lebih banyak karena kerja jantung menjadi lebih efisien, membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi terjadinya penggumpalan darah, meningkatkan ketahanan terhadap stres, membantu menurunkan kadar gula darah, mengurangi kegemukan dan tekanan darah tinggi. Secara teori menunjukkan bahwa Latihan fisik merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologi untuk meningkatkan bioavalabilitas NO dan meningkatkann fungsi endotel pada pasien hipertensi. Penderita hipertensi yang mendapatkan terapi tambahan berupa latihan fisik berjalan kaki akan mendapatkan hasil yang lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan penderita hipertensi yang hanya mendapatkan terapi farmakologi. Penderita hipertensi yang mendapatkan terapi tambahan latihan fisik berjalan kaki 30 menit menunjukkan hasil yang signifikan untuk

meningkatkan kualitas hidup secara fisik, mental, dan sosial mereka dibandingkan penderita hipertensi yang hanya mendapatkan terapi farmakologi saja.

Latihan jalan kaki sebaiknya dilakukan secara teratur oleh penderita hipertensi. Latihan jalan kaki yang dilakukan selama 30 menit, pada penelitian ini, latihan jalan kaki selama 30 menit cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Meskipun banyak faktor yang akan berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah, namun aktivitas jalan kaki minimal 30 menit bisa dijadikan alternative intervensi dalam membantu menstabilkan tekanan darah. Akan tetapi intervensi tersebut perlu dibarengi dengan mengontrol faktor hipertensi lain seperti pola makan pasien, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi alkohol, obesitas, stres, dan lain sebagainya. (Januarita S, 2024).

Olahraga jalan kaki merupakan jenis olahraga yang sangat sederhana, mudah dilakukan oleh orang yang sehat jasmani dan rohani dan aman untuk semua kalangan umur dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa meluangkan banyak waktu. Berjalan kaki secara harfiah diartikan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan alat gerak dominan yaitu kedua kaki kita yang diikuti dengan ayunan tangan kita dan bagian anggota tubuh yang lain secara sinergis (Harmer, 2018). Asumsi peneliti olahraga jalan kaki memiliki banyak manfaat salah satunya yaitu membuat otot-otot jantung lebih kuat sehingga dapat melancarkan aliran darah ke jantung dan menormalkan tekanan darah saat terjadi tekanan darah tinggi. Dengan berolahraga tekanan darah akan turun dan sebaliknya jika tekanan darah sedang rendah maka olahraga akan menaikannya. Pemilihan jenis olahraga jalan kaki juga aman bagi lansia karena kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh dan jalan kaki juga termasuk olahraga aman dan tidak merugikan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi jalan kaki selama 30 menit memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat hipertensi pada pasien lansia. Aktivitas jalan kaki yang dilakukan secara teratur mampu memberikan berbagai manfaat fisiologis, antara lain meningkatkan kerja otot dan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas dinding pembuluh darah, serta meningkatkan efisiensi kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik.

Namun demikian, efektivitas terapi ini perlu diimbangi dengan pengendalian faktor risiko lainnya, seperti menjaga pola makan sehat, membatasi asupan garam dan lemak jenuh, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan baik. Sesuai dengan anjuran Kemenkes (2024) penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup secara menyeluruh agar tekanan darah tetap terkendali dan komplikasi dapat dicegah.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian terapi Jalan Kaki 30 Menit dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, karena ketika seseorang melakukan terapi Jalan kaki 30 menit 3x seminggu dalam 4 Minggu secara teratur tubuh akan terasa rileks sehingga bisa mengatasi stress, hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya melakukan terapi Jalan Kaki 30 menit 3x seminggu dalam 4 minggu berturut turut setiap pagi atau sore hari sehingga tekanan darah tetap terjaga dan tidak menimbulkan komplikasi. Efek ini dapat dipertahankan, sehingga dapat membawa manfaat lebih untuk penanganan penyakit hipertensi.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini antara lain yaitu peneliti hanya berfokus pada pemberian terapi jalan kaki 30 menit saja tanpa memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah misalnya pola makan, gaya hidup, aktivitas, tingkat stres, merokok dan konsumsi tinggi garam yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi tekanan darah sistol memiliki nilai *mean* 160.67 mmHg dan diastole dengan nilai *mean* 99.50

mmHg. Sedangkan setelah diberikan intervensi tekanan darah sistol memiliki nilai *mean* 132.96 mmHg dan distol dengan nilai *mean* 85.33 mmHg. Hasil uji statistic dengan *Uji Paired t test* didapatkan nilai *p value* = 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Heart Association. (2023). *Understanding Blood Pressure*. Aha. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings\\_UCM\\_301764\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp)
- Arbi, F., Choiri, R., Pudjijuniarto, P., Mokhammad, ;, Bawono, N., Ananda, ;, & Bakti, P. (2024). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di UPT Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 1*(2), 71–81.
- Aris, A. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Desa Plosowahyu. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). High Blood Pressure Risk Factors. Retrieved from <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/risk-factors/index.html>
- Clinic., M. (2023). High Blood Pressure Facts | High Blood Pressure | CDC. Retrieved from <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*.
- Facioli, T. de P., Buranello, M. C., Regueiro, E. M. G., Basso-Vanelli, R. P., & Durand, M. de T. (2022). Effect of Physical Training on Nitric Oxide Levels in Patients with Arterial Hypertension: An Integrative Review. *International Journal of Cardiovascular Sciences, 35*(2), 253–264. <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200244>
- Harmer. (2018). Walking and Primary Prevention. A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *British Journal of Sports Medicine, 2008*;42:23.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners, 5*(1), 8–19.
- Januarita S, N. V. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Santa Maria Tak Bercela Surabaya. Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.
- Kemkes. (2021). Manfaat aktivitas fisik - Direktorat P2PTM. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik>
- Kemkes, R. I. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jakarta: Kemenkes*.
- Lee, L. L., Mulvaney, C. A., Wong, Y. K. Y., Chan, E. S. Y., Watson, M. C., & Lin, H. H. (2021). Walking for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews, (2)*.
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah, 6*(1), 85–93.
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA-NIC NOC. UMSurabaya Publishing.
- Pitriani, R., Yanti, J. S., & Afni, R. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 9*(1), 74–77.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *Healthcare Nursing Journal, 4*(1), 157–167.
- Sumah, D. F. (2019). Efektivitas pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah dan pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon. *Global Health Science, 4*(2), 71–79.
- Surbakti, S. (2019). Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah

pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit umum Kabanjahe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77).

- Wallis, J. A., Webster, K. E., Levinger, P., Singh, P. J., Fong, C., & Taylor, N. F. (2017). A walking program for people with severe knee osteoarthritis did not reduce pain but may have benefits for cardiovascular health: a phase II randomised controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*, 25(12), 1969–1979.
- WHO. (2021). hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yeni, Y., Rosyada, A., & Putri, D. A. (2022). Manajemen Faktor Risiko Hipertensi Melalui Edukasi Pengelolaan Stress Dan Aktifitas Fisik Kelompok Umur  $\geq 45$  Tahun. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 7–17. <https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.191>
- Yıldırım, S. (2018). Gambaran karakteristik pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto. *Jurnal Kesehatan*, 21, 1–9