

PENERAPAN AKTIVITAS JALAN PAGI PADA TEKANAN DARAH UNTUK PENDERITA HIPERTENSI LANJUT USIA

Melika Putri Pebrianti¹, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi: melikaputrii469@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* atau mematikan yang dapat menyerang siapa saja dan mayoritas dialami oleh lanjut usia. Prevelensi hipertensi di Indonesia menurut hasil SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023 pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% penderita hipertensi. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevelensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8%.Prevelensi Hipertensi Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9%. Hipertensi dapat diatasi dengan dengan Teknik non farmakologi salah satunya dengan jalan pagi. Mendeskripsikan hasil implementasi jalan pagi pada lansia penderita hipertensi di Desa Jumapolo Kabupaten Karanganyar. Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Instrumen yang digunakan meliputi *sphygmomanometer*, Lembar observasi responden dan SOP aktivitas jalan pagi. Setelah penerapan aktivitas jalan pagi selama 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 2 minggu terdapat penurunan tekanan darah yang berbeda antara responden 1 dan responden 2. Responden Ny. W di kategorikan hipertensi derajat 1 sedangkan Ny. M dikategorika hipertensi normal tinggi. Terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aktivitas jalan pagi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jalan Pagi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a silent killer or deadly disease that can attack anyone and is mostly experienced by the elderly. The prevalence of hypertension in Indonesia according to the results of the 2023 SKI (Indonesian Health Survey) in the 18-59 year age group, there were 5.9% of hypertension sufferers. While in the age group of 60 years and over, it was 33.9% between the prevalence based on a doctor's diagnosis of 22.9% and 56.8%. The prevalence of hypertension in Central Java is ranked 5th for hypertension cases with a percentage of 32.9%. Hypertension can be overcome with non-pharmacological techniques, one of which is by walking in the morning. To describe the results of the implementation of morning walks in elderly people with hypertension in Jumapolo Village, Karanganyar Regency. This type of research uses a case study method that uses a qualitative descriptive research method. The instruments used include a sphygmomanometer, respondent observation sheets and SOP for

morning walking activities. After implementing morning walking activities 3 times a week and carried out for 2 weeks, there was a decrease in blood pressure that was different between respondents 1 and 2. Respondent Mrs. W was categorized as having grade 1 hypertension while Mrs. M was categorized as having high normal hypertension. There was a difference in blood pressure development before and after being given morning walking activities.

Keywords: Elderly, Hypertension, Morning Walk

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* atau mematikan yang dapat menyerang siapa saja dan mayoritas dialami oleh lanjut usia (Yuniati dan Sari, 2022). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama dan hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan global. Hipertensi dikatakan sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskuler dan kematian di dunia. Lebih lanjut, prevalensi hipertensi semakin meningkat kejadiannya terutama di negara-negara yang tergolong dalam *low and middle income countries (LMICs)* (Mills et al., 2020). Hipertensi suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Pada lansia penderita hipertensi diperlukan pengukuran tekanan darah yang rutin agar tekanan darahnya dapat terpantau dengan baik. Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, menghindari kopi, merokok, dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Rika Widianita, 2023).

Secara global, *World Health Organization (WHO)* memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Hasil SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023 pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% penderita hipertensi menurut diagnosa dokter dan 26% dari hasil pengukuran tekanan darah. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Pada data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023 Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Hasil Prevalensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan.

Presentase jumlah penderita di Karanganyar ada 68.902 jiwa yang mengalami hipertensi (Dinkes Jateng, 2023). Prevalensi Hipertensi pada Tahun 2023 di Kabupaten Karanganyar penderita hipertensi meningkat sebanyak 163.893 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 163.893 orang. Dari data penderita hipertensi di Karanganyar di Kecamatan Jumapolo menduduki peringkat tertinggi ke-2 dengan jumlah 13.213 jiwa (Dinkes Karanganyar, 2023).

Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi di Jawa Tengah Menurut Kecamatan

Peringkat	Desa	Jumlah Penderita Hipertensi
1	Jumapolo	1.867
2	Kwangsan	1.381
3	Jumantoro	1.189
4	Jatirejo	1.177
5	Kadipiro	1.089

Sumber : Puskesmas jumapolo

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi Jawa Tengah menurut kecamatan adalah jumapolo dengan jumlah 1.867. Diikuti oleh kwangsan, Jumantoro, Jatirejo pada peringkat 2,3, dan 4 dengan jumlah penderita Hipertensi sebanyak 1.381, 1.189,1.177, dan yang terakhir Kadipiro dengan penderita hipertensi 1.089. Hal ini menunjukkan bahwa Desa Jumapolo merupakan salah satu desa dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Jawa Tengah kecamatan Jumapolo.

Perjalanan penyakit pada usia lanjut, secara alamiah maupun komplikasi sedikit berbeda dengan yang terjadi pada usia dewasa muda. Komplikasi menjadi lebih sering terjadi, gejala-gejalanya sering lebih terlihat dibandingkan hipertensinya sendiri. Penuaan vaskuler sangat mempengaruhi perjalanan hipertensi pada usia lanjut. Selain penyakit jantung koroner dan stroke, komplikasi tekanan darah meningkat termasuk gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, perdarahan retina dan gangguan penglihatan. Mengobati tekanan darah sistol dan diastol tekanan darah sampai mereka kurang dari 140/90 mmHg dikaitkan dengan penurunan komplikasi kardiovaskular (Herabare & Maliya, 2021).

Penyandang hipertensi dengan komplikasi dalam waktu yang lama akan berpengaruh pada *Activity Daily Living* (ADL). Dampak dari komplikasi menyebabkan kemampuan ADL penyandang hipertensi dalam jangka waktu yang lama akan mengalami penurunan. ADL adalah aktivitas sehari hari dalam perawatan diri, aktivitas sehari hari yang dilakukan ialah olahraga, menyapu, dan yang berkaitan dengan menggerakkan otot-otot yang dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung (Herabare & Maliya, 2021). Sebanyak 9,4 juta manusia diperkirakan akan mendapatkan dampak dari hipertensi dan komplikasinya hingga meninggal. Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian di Indonesia, hal ini berdasarkan data bahwa Kementerian Kesehatan (Kementrian Kesehatan, 2020) menyebutkan lebih dari 427.218 orang meninggal karena mengalami hipertensi.

Pengobatan hipertensi, memiliki 2 jenis pengobatan farmakologi dan non farmakologi, tetapi kebanyakan orang hanya tahu pengobatan farmakologi. Tidak banyak orang yang menyadari bahwa konsumsi obat jangka panjang memiliki efek samping. Terapi non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi dapat mencakup relaksasi, aktivitas fisik, jalan pagi, menghindari merokok, mengurangi konsumsi garam, dan menjalani gaya hidup sehat (Langingi, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yupita et al., (2023), Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 130. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan terapi adalah 20 artinya terjadi penurunan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan intervensi ($p \text{ value}=0,003 < \alpha 0,05$), artinya ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok intervensi.

Penelitian lain dari Arbi et al., (2024), Berdasarkan informasi hasil yang diperoleh pada

uji deskriptif bisa dilihat pada hasil rata-ratanya mengalami penurunan, rata-rata pre-test distolik 92,00 mmHg dan post-test distoliknya 88,00 mmHg maka terjadi penurunan sebesar 4,00 mmHg, lalu untuk pre-test sistolik 145,00 dan post-test sistoliknya 139,00 mmHg maka terjadi penurunan sebesar 6,00 mmHg. Tercatat setelah melakukan perlakuan 5 sampel mengalami penurunan pada tekanan darahnya dan 5 sampel lagi tidak mengalami perubahan.

Aktivitas fisik melibatkan gerakan otot tubuh beserta sistem pendukungnya. Aktivitas ini dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui pelebaran dan relaksasi pembuluh darah. Salah satu contohnya, jalan pagi, mampu menurunkan risiko penyakit jantung koroner dengan cara mengurangi denyut jantung dan tekanan darah. Faktor usia berkontribusi pada hipertensi karena perubahan struktur pembuluh darah yang menyebabkan lumen menyempit, sehingga tekanan darah sistolik meningkat. Selain itu, faktor genetik seperti riwayat hipertensi dalam keluarga juga memiliki peran signifikan. (Farida et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Januari 2024 di Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 lansia, hasil pengukuran terdapat 4 responden mengalami hipertensi derajat 1, 3 responden derajat 2, 1 responden normal tinggi. Semua responden mengatakan belum pernah jalan pagi. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “ Penerapan Aktivitas Jalan pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penerapan ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif studi kasus. Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif terperinci dan mendalam dalam suatu program, peristiwa, dan aktivitas baik pada tingkat perorangan,sekelompok,orang,lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Pada 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 2 minggu penelitian dilakukan wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap responden, kemudian setelah hari terakhir/keenam penerapan dilakukan kembali dan pengukuran tekanan darah dilakukan setelah melakukan penerapan.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Jumapolo kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar. Kelurahan Jumapolo merupakan salah satu kelurahan dari 12 kelurahan yang berada di Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar. Kelurahan Jumapolo, terdiri dari 17 Desa yaitu Badran, Duwetan, Jagalan, Jumapolo, Jurug, Kauman, Ketigo, Ngentak, Nglambang, Patih, Pencil, Pencil Bugis, Purworejo, Randusari, Tempurejo, Tengklik, Wates. Luas Wilayah Kelurahan Jumapolo kurang lebih 55,67 KM.

Pemilihan lokasi penelitian adalah di Kelurahan Jumapolo tepatnya di Desa Kauman RT 01 RW 03. Tempat saya melakukan penelitian adalah di Rumah Ny. W yang terletak di Desa Kauman, dengan 4 kamar tidur, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 ruang tamu, dan 1 kamar mandi. Tipe rumah adalah permanen, keadaan lantai rumah berkeramik, ventilasi udara cukup, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui jendela dan genting kaca. Situasi dilingkungan Ny. W dari rumah ke rumah dekat, dengan lingkungan yang bersih, ramah dan nyaman. Kebiasaan memasak menggunakan kompor gas dan limbah rumah mengalir ke selokan dibelakang rumah.

Kondisi lingkungan Ny. M berada di Desa Kauman RT 01 RW 03, dengan 2 kamar

tidur, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 ruang tamu, 2 kamar mandi. Tipe rumah adalah permanen, keadaan lantai rumah sudah berkeramik, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui jendela dan genting kaca, ventilasi udara cukup. Situasi dilingkungan Ny. M dari rumah ke rumah cukup dekat, dengan lingkungan yang bersih, nyaman, dan ramah. Kebiasaan memasak menggunakan kompor gas dan limbah rumah mengalir ke selokan di depan rumah.

Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny. W berusia 69 tahun dengan tekanan darah 170/98 mmHg, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pekerjaan ibu rumah tangga, BB 55 kg, TB 154 cm, tinggal dengan cucu di Desa Kauman 01/03 kelurahan Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar, responden termasuk 3 bersaudara. Responden mengatakan jarang olahraga, serta tidak menjaga pola makannya masih suka makan asin serta mengeluh sakit kepala terasa cunut-cunut, responden mengatakan menderita pusing selama beberapa hari yang lalu, responden merasakan tengkuk lehernya terasa berat, responden tampak memegang lehernya yang terasa berat, responden mengatakan juga susah untuk tidur, responden mengatakan apabila kepalanya terasa berat ia gunakan untuk istirahat. Responden mengatakan pernah periksa ke Puskesmas Jumapolo karena hipertensi.

Responden kedua adalah Ny. M berusia 65 tahun dengan tekanan darah 155/108 mmHg, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pekerjaan ibu rumah tangga, BB 55 kg, TB 156 cm, tinggal dengan anak di Desa Kauman 11/03 Kelurahan Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar, responden termasuk 6 bersaudara. Responden mengatakan sakit kepala cunut-cunut, responden tampak memegang kepalanya, responden mengatakan jika jarang olahraga, badannya terasa lemas, dadanya berdebar debar, pandangan kabur, responden mengatakan memiliki riwayat hipertensi 5 tahun yang lalu, responden mengatakan apabila kepalanya pusing ia gunakan untuk tiduran, sehingga pasien mengalami gangguan tidur. Responden juga tidak mengatur pola makannya masih suka mengonsumsi asin

Penelitian yang dilakukan pada Ny. W dan Ny. M selama 2 minggu yaitu pada tanggal 25 April – 6 Mei 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sphygmomanometer dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan. Sebelum dilakukan penerapan aktivitas jalan pagi responden dilakukan pengukuran tekanan darah, selanjutnya memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan jalan pagi, pelaksanaan yang pertama, jalan pagi yang dilakukan pada Ny. W dan Ny. M selama 20 menit setelah melakukan aktivitas jalan pagi kemudian responden dilakukan pengukuran tekanan darah. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan aktivitas jalan pagi.

a. Hasil pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan aktivitas Jalan Pagi Pada Pasien Hipertensi Lansia.

Berikut adalah hasil tekanan darah sebelum diberikan aktivitas jalan

Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum diberikan Aktivitas Jalan Pagi		
No	Nama	Tekanan Darah 25 April
1.	Ny. W	170/98 mmHg
2.	Ny. M	155/108 mmHg

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 tekanan darah pada kedua responden saat pagi hari sebelum diberikan aktivitas jalan pagi kepada Ny. W tekanan darah 170/98 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 2 sedangkan Ny. M tekanan darah 155/108 mmHg termasuk kategori

hipertensi derajat 1.

- b. Hasil pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan aktivitas Jalan Pagi Pada Pasien Hipertensi Lansia.

Berikut adalah hasil tekanan darah sebelum diberikan aktivitas jalan

Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah diberikan Aktivitas Jalan Pagi

No	Nama	Tekanan Darah 6 mei
1.	Ny. W	151/94 mmHg
2.	Ny. M	137/100 mmHg

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 tekanan darah pada kedua responden saat pagi hari sebelum diberikan aktivitas jalan pagi kepada Ny. W tekanan darah 151/94 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1 sedangkan Ny. M tekanan darah 137/100 mmHg termasuk kategori normal tinggi.

- c. Hasil Perbandingan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Aktivitas Jalan Pagi pada 2 Responden.

Berikut adalah hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aktivitas jalan

Tabel 4.3 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aktivitas Jalan Pagi

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih Penurunan
1.	Ny. W	170/98 mmHg	151/94 mmHg	Penurunan Sistolik 19 mmHg dan diastolic 4 mmHg
2.	Ny. M	155/108 mmHg	137/100 mmHg	Penurunan Sistol 18 mmHg dan diastol 8 mmHg

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, penerapan aktivitas jalan pagi dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 2 minggu di desa Kauman, Jumapolo pada tanggal 25 April 2025. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. W dan Ny. M didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden, antara Ny. W dan Ny. M yang mengalami penurunan paling banyak yaitu Ny. W dengan tekanan darah awal 170/98 mmHg kemudian turun menjadi 151/94 mmHg selisih penurunan tekanan sistol 19 mmHg diastol 4 mmHg, sedangkan Ny. M tekanan darah awal 155/108 mmHg kemudian turun menjadi 137/100 mmHg jadi selisih penurunnya tekanan sistol 18 mmHg dan diastol 8 mmHg.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi sesudah dan sebelum dilakukan penerapan aktivitas jalan pagi pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil tekann darah yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap Ny. W dan Ny. M pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan aktivitas jalan pagi tekanan darah Ny. W adalah 170/98 mmHg sedangkan tekanan darah Ny. M adalah 155/108 mmHg, maka di bab ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian di dibandingkan dengan teori dan

penelitian sebelumnya yang terikat dengan judul penelitian.

Tekanan Darah Lansia Sebelum Dilakukan Aktivitas Jalan Pagi

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan aktivitas jalan pagi pada Ny. W dan Ny. M pada hari Jumat, 25 april 2025 di Desa Kauman Kelurahan Jumapolo, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar. Tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny. W adalah 170/98 mmHg dan Ny. M adalah 155/108 mmHg, responden Ny. W merupakan hipertensi derajat 2 hal ini sesuai dengan teori WHO, (2023) yang mengatakan termasuk derajat 2 apabila tekanan darah sistol ≥ 160 mmHg dan diastol ≥ 100 mmHg, sedangkan responden Ny. M termasuk hipertensi derajat 1 apabila tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90 – 99 mmHg. Hasil observasi sebelum dilakukan aktivitas jalan pagi pada hari kedua Ny. W 165/95 mmHg dan Ny. M 157/100 mmHg, hasil observasi sebelum dilakukan terapi aktivitas jalan pagi hari ketiga Ny. W 160/95 mmHg dan Ny. W 152/95 mmHg, hasil observasi sebelum dilakukan terapi aktivitas jalan pagi hari keempat Ny. W 159/90 mmHg dan Ny. M 149/91 mmHg, hasil observasi hari kelima Ny. W 157/86 mmHg dan Ny. M 145/87 mmHg dan hasil observasi keenam Ny. W 153/82 mmHg dan Ny. M 138/86 mmHg.

Hasil pengkajian terhadap Ny. W berusia 69 tahun dan Ny. M berusia 65 tahun keduanya termasuk lanjut usia (elderly) hal ini sesuai dengan teori (WHO, 2023). Terdapat faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain bertambahnya umur akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, sebagaimana hasil temuan (Yupita et al., 2023), umur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini disebabkan karena bertambahnya umur akan disertai dengan penurunan kapasitas fisik berupa penurunan masa dan kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Hasil pengkajian terhadap Ny. M dan Ny. W kedua responden memiliki kesamaan yaitu suka mengonsumsi asin, mengalami gangguan tidur dan jarang olahraga. Sesuai dengan penelitian Yupita et al., (2023) hal ini disebabkan karena garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Sesuai dengan teori (Yupita et al., 2023). Hasil penelitian (Arbi et al., 2024) menunjukkan jika orang dengan gangguan tidur dan durasi tidur pendek, di dapati kemungkinan terbesar terjadi hipertensi sedikit lebih besar dua kali pada orang dengan tanpa masalah tersebut. Hubungan ini merupakan hasil dari mekanisme biologis, menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengubah hormon stress kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, ditambah seseorang itu mengalami stress dan kondisi kecemasan yang berlebih, misalnya akibat penyakit dan masalah yang dialami.

Hasil Penelitian (Arbi et al., 2024) jalan kaki merupakan salah satu kegiatan aktivitas dengan tidak memakan durasi lama dan juga tidak akan memakan ongkos besar, dikarenakan berjalan bisa dilakukan pada semua orang dengan tempat mana saja, sehingga dapat dilakukan oleh semua umur. Sesuai dengan penelitian (Yupita et al., 2023) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti jalan pagi, lari, berenang, dan bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung.

Berdasarkan uraian diatas faktor penyebab hipertensi pada 2 responden antara lain faktor usia/umur, faktor aktivitas jarang olahraga, suka konsumsi makanan asin, dan mengalami gangguan tidur.

Tekanan Darah Lansia Sesudah Diberikan Aktivitas Jalan Pagi

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas setelah dilakukan penerapan aktivitas jalan pagi pada hari Jumat, 25 april 2025 di Dukuh Kauman Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo

Kabupaten Karanganyar Jawa tengah dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dalam waktu 2 minggu selama 20 menit setiap frekuensi, dapat dilihat bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah, hal ini sesuai dengan penelitian (Yupita et al., 2023), dapat menurunkan tekanan darah karena dapat mengaktifkan kembali sel atau jaringan ditubuh dan untuk merefleksikan sendi-sendi otot pergelangan kaki. Hasil tekanan darah sesudah penerapan hari pertama Ny. W 160/94 mmHg sedangkan Ny. M 149/100 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari ke kedua yaitu Ny. W 162/90 mmHg sedangkan Ny. M 150/98 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari ketiga yaitu Ny. W 155/88 mmHg sedangkan Ny. M 148/99 mmHg, dan hasil tekanan darah sesudah penerapan hari keempat yaitu Ny. W 158/89 mmHg sedangkan Ny. M 143/98 mmHg, hasil tekanan darah pada hari kelima yaitu Ny. W 152/93 mmHg dan Ny. M 139/102 mmHg dan pada hari keenam hasil tekanan darah Ny. W 151/94 mmHg dan Ny. M 137/100.

Jalan pagi terstruktur merupakan aktivitas olahraga yang dapat mengendalikan tekanan darah tetap pada kondisi normal. Aktivitas jalan pagi 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 stress, membantu menurunkan kadar gula darah, mengurangi kegemukan dan tekanan darah tinggi (Sari & Putri, 2023).

Setelah diberikan intervensi penerapan aktivitas jalan pagi, kedua responden mengalami penurunan tekanan darah hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pada Ny. W menyadari bahwa setelah dilakukan intervensi juga menjaga pola makannya (mengurangi makan asin) dan menjaga pola tidur sedangkan pada Ny. M juga menyadari bahwa setelah dilakukan intervensi juga menjaga pola makannya (mengurangi makan asin) dan menjaga pola tidur. Hal ini sejalan dengan teori (Arbi et al., 2024) Menjaga pola tidur dapat membantu menurunkan tekanan darah karena menunjukkan jika orang dengan gangguan tidur dan durasi tidur pendek, di dapati kemungkinan terbesar terjadi hipertensi sedikit lebih besar dua kali pada orang dengan tanpa masalah tersebut. Menurut (Yupita et al., 2023) garam mempengaruhi tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Arbi et al., 2024), yang menyebutkan bahwa aktivitas jalan pagi dapat menurunkan tekanan darah, karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Aktivitas jalan pagi dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner melalui mekanisme penurunan denyut jantung, tekanan darah, penurunan tonus simpatis, meningkatkan diameter arteri koroner, sistem kolateralisasi pembuluh darah meningkatkan HDL (*High Density Lipoprotein*) dan menurunkan LDL (*Low Density Lipoprotein*) darah.

Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Aktivitas Jalan Pagi

Hasil perbandingan yang diperoleh dari penjelasan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbandingan penurunan tekanan darah pada kedua responden, antara Ny. W dan Ny. M yang mengalami penurunan paling banyak yaitu Ny. W dengan tekanan darah awal 170/98 mmHg kemudian turun menjadi 151/83 mmHg selisih penurunannya tekanan sistol 19 mmHg diastol 15 mmHg sedangkan Ny. M tekanan darah awal 155/108 mmHg kemudian turun menjadi 137/100 mmHg jadi selisih penurunannya tekanan sistol 18 mmHg diastol 8 mmHg.

Terdapat hasil perbandingan penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi aktivitas jalan pagi antara Ny. W dan Ny. M. Saat penerapan Ny. W tampak tenang dan rileks dibandingkan dengan Ny. M yang tidak tenang karena ada yang dipikirkan sehingga penurunan tekanan darah yang paling banyak terjadi pada Ny. W dengan selisih penurunan tekanan sistolik 19 mmHg diastolik 4 mmHg. Hasil penelitian ini dibuktikan oleh penelitian (Silwanah et al., 2020) yang menunjukkan ketenangan dan rileks saat jalan pagi sangat mempengaruhi penurunan tekanan darah. Hal tersebut dikarenakan untuk mengaktifkan kembali sel atau

jaringan ditubuh dan untuk merefleksikan sendi-sendi otot pergelangan kaki dan tubuh untuk lebih bergerak. Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Latihan jalan pagi dapat meleaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga (Sari & Putri, 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan aktivitas jalan pagi terhadap perubahan tekanan darah pada Ny. W dan Ny. M di Kelurahan Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar selama 6 kali pertemuan terdapat Kesimpulan. Tekanan darah sebelum dilakukan aktivitas jalan pagi responden Ny. W tekanan darah dalam kategori derajat 2 dan Ny. M tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1. Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah dilakukan aktivitas jalan pagi responden Ny. W tekanan darah termasuk kategori hipertensi derajat 1 dan Ny. M tekanan darah dalam kategori normal tinggi. Hasil perbandingan penurunan tekanan darah terhadap Ny. W dan Ny. M didapatkan hasil penurunan tekanan darah Ny. W lebih besar dari Ny. M.

Bagi Penderita Hipertensi: Penderita hipertensi dapat mengatur diet rendah garam, memperbaiki pola tidur dan melakukan aktivitas jalan pagi secara rutin dan mandiri dirumah. Bagi Keluarga: Dapat menerapkan aktivitas jalan pagi kepada keluarga, saudara dan tetangga yang mengalami mengalami tekanan darah tinggi. Agar aktivitas jalan pagi bisa bekerja maksimal dan menambah wawasan ilmu pengetahuan untuk menurunkan tekanan darah. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi dengan metode lain dan memanfaatkan pengetahuan. Diharapkan untuk penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya untuk mengatasi tekanan darah tinggi, menggunakan metode aktivitas jalan pagi dengan responden yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbi, F., Choiri, R., Pudjijuniarto, P., Mokhamad, ;, 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. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.219>
- Dinkes Jateng. (2023). *Tahun 2023 jateng*.
- Dinkes Karanganyar. (2023). *Buku Profil Kesehatan 2023*. 194.
- Farida, Y., Salsabila, Y. Z., Amsari, A., Niruri, R., Yugatama, A., Handayani, N., & Prihapsara, F. (2021). Analisis Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Terapi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pucang Sawit Surakarta. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 6(3), 264. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v6i3.53112>
- Herabare & Maliya, 2021. (2021). *Deskripsi Tingkat Activity Daily Living*.
- Kementrian Kesehatan. (2020). *Health Statistics* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Tematik SURvei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Langingi, A. (2024). Pemberdayaan Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Kelurahan Taratara Satu. *Journal of Excellence Humanities and Religiosity*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.34304/joehr.v2i2.220>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature*

- Reviews. Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Rika Widianita, D. (2023). PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN. AT-TAWASSUTH: *Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONA.120.15026>
- WHO. (2023). *Afghanistan Albania Hypertension profile. 2019*, 1–194.
- Yupita, R., Khairul Andre, & Siti Salmah. (2023). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. *Professional Health Journal*, 5(2), 349–361. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.427>