

**PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA
RINGINLARIK MUSUK BOYOLALI**

Pipin Larasati
Larasatipipin0@gmail.com
STIKES' Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang :Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh berbagai kalangan, khususnya para manusia lanjut usia atau lansia. Olahraga atau aktivitas fisik yang sangat dianjurkan kepada para lansia adalah jalan kaki pagi atau terapi jalan kaki pagi. Namun, banyak para lansia enggan melakukannya. Hal ini disebabkan karena rasa malas dan kurangnya pengetahuan akan pentingnya hal tersebut, sehingga para lansia banyak yang menderita hipertensi. **Tujuan Penelitian**: Untuk mengetahui penerapan jalan kaki pagi terhadap lansia dengan hipertensi di Desa Ringinlarik Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali. **Metode Penelitian**: Menggunakan metode observasional dengan lembar observasi. **Hasil Penelitian**: Setelah dilakukan penerapan terapi jalan kaki pagi selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit, ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua responden. **Kesimpulan**: Penerapan jalan kaki pagi terbukti dapat menurunkan hipertensi pada lansia yang meliputi tekanan darah sistolik maupun diastolik. Semakin para lansia melakukan jalan kaki pagi maka tekanan darah pada lansia akan stabil.

Kata Kunci : *Jalan kaki, Hipertensi, Lanjut Usia*