

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

Melika Putri Pebrianti¹, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti²

melikaputrii469@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* atau mematikan yang dapat menyerang siapa saja dan mayoritas dialami oleh lanjut usia. Prevelensi hipertensi di Indonesia 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. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil implementasi jalan pagi pada lansia penderita hipertensi di Desa Jumapolo Kabupaten Karanganyar. **Metode:** 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. **Hasil:** 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. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aktivitas jalan pagi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Jalan Pagi, Lansia*