

ABSTRAK

Penerapan Jalan Kaki Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan

**Oleh : Ryan Hananta Adhidarma (2017)
Pembimbing 1 Tri Susilowati, M.Kep
Pembimbing 2 Siti Fatmawati, M.Kep**

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Jalan kaki adalah jalan yang bersifat dinamis dan berulang-ulang dari beberapa grup otot, menstimulasi sistem kardiovaskuler dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Pelajaran ini bertujuan untuk mengaplikasikan penerapan jalan kaki pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Belum ada pasien yang mengetahui tentang efektifitas jalan kaki pagi dalam menurunkan tekanan darah. Prevalensi kasus hipertensi di Jawa tengah mengalami peningkatan setiap 100 orang terdapat 3 orang yang menderita penyakit pada tahun 2009. Pada tahun 2011 terjadi kenaikan angka kasus hipertensi dari 562.117 kasus menjadi 634.860 kasus. Pengukuran tekanan darah klien diukur dengan sphygmomanometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah pengukuran. Hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Kesimpulan dari pengaplikasian penerapan jalan kaki pagi pada lansia dengan hipertensi adalah berhasil dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, Jalan kaki, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in a continuous arterial blood vessel over a period. Walking is a dynamic and repetitive path of several muscle groups, stimulating the cardiovascular and pulmonary system to send oxygen to the muscles at work. This lesson aims to apply the application of early morning walking to decreased blood pressure in the elderly with hypertension. No one knows about the effectiveness of morning walking in lowering blood pressure. Prevalence of hypertension cases in Central Java has increased every 100 people There are 3 people suffering from disease in 2009. In 2011 there was an increase in the number of cases of hypertension from 562,117 cases to 634,860 cases. The measurement of client's blood pressure is measured by sphygmomanometer and stethoscope and then recorded before and after the measurement. The result of decreased systolic and diastolic blood pressure in this study was 160/100 mmHg to 130/90 mmHg. The conclusion of applying the application of walking on the elderly with hypertension is successful can lower blood pressure in hypertension patient.

Keywords: hypertension, Walking, blood pressure.