

**PENINGKATAN PENGETAHUAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI  
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

**Evi Nur Khoiriyah**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : [evi.nur.khoiriyahb2017044@gmail.com](mailto:evi.nur.khoiriyahb2017044@gmail.com)

---

**INTISARI**

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih. Menurut Dinas Kesehatan Kota (DKK) Surakarta (2017), jumlah kasus hipertensi pada tahun 2017 mencapai 63.001 orang penderita hipertensi. Hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu contoh terapi non farmakologis yaitu aktivitas fisik jalan kaki, aktivitas fisik jalan kaki adalah aktivitas rutin yang menggunakan daya kerja otot kaki untuk melakukan pergerakan secara bergantian, selama 30 menit per hari yang dilakukan 3x dalam seminggu secara berturut – turut. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Aktivitas fisik jalan kaki, Penurunan tekanan darah, Pengetahuan, *Booklet*