

**PENERAPAN JALAN KAKI DUA PULUH MENIT TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
DUKUH JATI**

Agustina Nur Istiqomah<sup>1</sup>, Dewi Kartika Sari<sup>2</sup>

[agstnanur@gmail.com](mailto:agstnanur@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Populasi lansia didunia diprediksi meningkat sangat cepat pada tahun 2020. Berdasarkan data Susenas dan Sakernas prevalensi penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan yaitu 12,2% tahun 2020 menjadi 12,71% tahun 2021. Proses penuaan akan mempengaruhi perubahan fisik dan mental pada lansia yang mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan timbulnya berbagai penyakit dan yang paling sering ditemui yaitu hipertensi. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jalan kaki. **Metode :** Penerapan ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden perempuan yang berusia 61-64 tahun yang diberikan implementasi jalan kaki selama 20 menit. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan jalan kaki selama 20 menit selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu terjadi penurunan tekanan darah. Responden 1 dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik 1 mmHg, diastolik 3 mmHg. Responden 2 rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 2,3 mmHg, diastolik 0,6 mmHg. **Kesimpulan :** Aktivitas jalan kaki 20 menit selama 3 hari dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Lansia, Hipertensi, Jalan Kaki