

Penerapan Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia Di Desa Bendungan Kabupaten Sragen

Nunung Tri Wijayanti

Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Norman Wijaya Gati

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Korespondensi penulis : nunungtrijayanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi kini menjadi isu global karena semakin banyaknya kasus yang muncul sebagai akibat dari perubahan gaya hidup yang terus berlangsung. Peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dapat mengakibatkan peningkatan beban kerja pada jantung, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, gagal jantung, gagal ginjal, dan kehilangan penglihatan. Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi adalah dengan menggunakan pendekatan non-farmakologi, seperti melakukan aktivitas jalan pagi. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi dampak dari pelaksanaan kegiatan berjalan di pagi hari terhadap tekanan darah pada populasi lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendungan, Kabupaten Sragen. **Metode:** Metode penelitian ini dengan study kasus dan penelitian diskriptif dengan menggunakan lembar observasi pretest dan posttest. Pada studi kasus ini, peneliti menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah 2 responden, dilakukan selama 30 menit dalam satu minggu (frekuensi 4 kali). **Hasil:** Setelah 30 menit mengikuti kegiatan jalan pagi, responden 1 dan Responden 2 mengalami perubahan tekanan darah yang berbeda akibat penerapannya selama 4 kali dalam seminggu. Kedua responden di kategorikan hipertensi derajat 2 menurun menjadi hipertensi derajat 1. **Kesimpulan:** Kesimpulan hasil penerapan yaitu angka penurunan tekanan darah pada Ny. M lebih besar yaitu tekanan sistol 24 mmHg diastol 1 mmHg sedangkan Ny. W penurunan tekanan sistol 15 mmHg diastol 6 mmHg.

Kata Kunci : Jalan Pagi, Hipertensi, Lansia