

**PENERAPAN TERAPI JALAN KAKI 20 MENIT TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI SUKOMANGU**

Wibowo Alqki Alianza<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>  
[Wibowoalqki@gmail.com](mailto:Wibowoalqki@gmail.com)  
Universitas' Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan. Prevalensi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10,7% dari total jumlah penduduk. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan kriteria pengukuran hipertensi pada penduduk di tahun 2019 mencapai 37,2%, pada tahun 2020 mencapai 32,9% dan pada tahun 2021 mencapai 50,9% penurunan semua fungsi organ yang terdapat pembuluh darah. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil penerapan terapi jalan kaki 20 menit pada pasien lansia dengan hipertensi di wilayah Desa Sukomangu Kecamatan Purwantoro. **Metode:** Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, pada awal penelitian dilakukan wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap responden, kemudian setelah penerapan dilakukan kembali pengukuran tekanan darah terhadap responden. **Hasil:** Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi jalan kaki 20 menit pada Ny.W. dan Ny.K dari hipertensi tahap 2 menjadi hipertensi tahap 1. **Kesimpulan:** Penerapan terapi jalan kaki 20 menit dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua responden.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Lansia, Tekanan darah, Terapi jalan kaki.