

ABSTRAK

Mentari Diah Prihnata Putri B2015068 Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Dosen Pembimbing : Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, M.Sc Ikrima Rahmasari, S.Kep, Ns, M.Kep
---	---

**PENERAPAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KRATONAN**

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Prevalensi terbanyak menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2017 berada di Puskesmas Kratonan yaitu 3.181 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 pergerakansecarabergantian, selama 30 menit per hari yang dilakukan 3x dalam seminggu secara berturut turut. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode :**Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif, dengan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran tekanan darah diukur dengan sphygmometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah aktivitas fisik jalan kaki. **Hasil :** Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan aktivitas fisik jalan kaki 140/90 mmHg dan 150/100 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan aktivitas fisik jalan kaki 120/80 mmHg dan 140/90 mmHg. **Kesimpulan :** Penerapan aktivitas fisik jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi penderita lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Aktivitas fisik jalan kaki, Penurunan tekanan darah*