

ABSTRAK

Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 01 Desa Tanjungsari Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan

ddkn2002@gamil.com

Devani Dwi Kurnia Niza, Rini Ambarwati, Miadi

Latar belakang: Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kognitif pada lansia. Aktifitas fisik jalan kaki bermanfaat untuk mengelola tekanan darah, namun lansia sering menghadapi hambatan seperti masalah mobilitas dan kurangnya kesadaran akan manfaat kesehatan. Jalan kaki dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan dan manajemen hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik jalan kaki terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 01 Desa Tanjungsari Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan.

Metode: Desain penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pretest Posttest Design*, sampel berjumlah 25 orang lansia yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Dokumen Layak Etik dari KEPK Polkesbaya*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 161,20 mmHg (SD=15,631), dan setelah intervensi menjadi 154,40 mmHg (SD=13,868). Untuk tekanan darah diastolik, rata-rata sebelum intervensi adalah 78,40 mmHg (SD=8,505), dan setelah intervensi adalah 74,40 mmHg (SD=5,066). Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh jalan kaki terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 01 Desa Tanjungsari.

Kesimpulan: Aktifitas fisik seperti jalan kaki dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi yang holistik dan efektif

Kata Kunci : Jalan kaki, hipertensi, lansia

ABSTRACT

The Effect of Walking Physical Activity on Changes in Blood Pressure in Hypertensive Elderly in RW 01 Tanjungsari Village, Panekan District, Magetan Regency

ddkn2002@gamil.com

Devani Dwi Kurnia Niza, Rini Ambarwati, Miadi

Introduction: Hypertension often does not cause obvious symptoms, increasing the risk of heart disease, stroke and cognitive impairment in the elderly. The physical activity of walking is beneficial for managing blood pressure, but elderly people often face obstacles such as mobility problems and lack of awareness of the health benefits. Walking can be an effective strategy in preventing and managing hypertension in the elderly. This study aims to determine the effect of walking physical activity on changes in blood pressure in hypertensive elderly in RW 01 Tanjungsari Village, Panekan District, Magetan Regency.

Method: *Pre-Experimental* research design *One Group Pretest Posttest Design*, the sample was 25 elderly people taken using *total sampling* technique. Data analysis used the *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Ethical Appropriate Documents from KEPK Polkesbaya*.

Results: The results showed that the average systolic blood pressure before the intervention was 161.20 mmHg (SD=15.631), and after the intervention it was 154.40 mmHg (SD=13.868). For diastolic blood pressure, the average before intervention was 78.40 mmHg (SD=8.505), and after intervention was 74.40 mmHg (SD=5.066). This research shows the influence of walking on changes in blood pressure in hypertensive elderly in RW 01 Tanjungsari Village.

Discussion / Conclusion: Physical activity such as walking can be used as part of a holistic and effective hypertension management strategy.

Keywords: Walking, hypertension, elderly