



Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di UPT Mojokerto

Fajar Arbi Rajabi Choiri¹; Pudjjuniarto Pudjjuniarto²; Mokhamad Nur Bawono³;
Ananda Perwira Bakti⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi penulis : fajararbi.20078@mhs.unesa.ac.id¹, pudjjuniarto@unesa.ac.id²,
mokhamadnur@unesa.ac.id³, anandabakti@unesa.ac.id⁴

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease that many people need to pay attention to, especially the elderly, therefore it requires more comprehensive and integrated treatment over a long period of time. Uncontrolled hypertension results in a 7 times chance of suffering a stroke, a 6 times chance of suffering from coronary heart disease and a 3 times chance of suffering a heart attack. Based on this description, researchers are interested in conducting research on the effect of walking activity on blood pressure in elderly hypertensive sufferers at UPT Mojokerto. The aim of this study was to determine the effect of walking activity on blood pressure in elderly hypertensive sufferers at UPT Mojokerto. This type of research method is experimental. With a Pre-Experimental research design, and using a One Group Pretest-Posttest research design. From a population of 46 elderly people at UPT Pesanggrahan Mojokerto, a sample of 10 elderly people was taken. Determining the number of samples using purposive sampling. The instrument used is a sphygmomanometer. Implement a 30 minute walking activity exercise program for 2 weeks at a frequency of 3 times per week. The data analysis techniques used are descriptive tests, normality tests using Shapiro-Wilk and hypothesis testing using paired tests in the SPSS statistical version 23 application. The results of the descriptive test research showed that the average difference between pretest and posttest diastolic blood pressure was (4.00 mmHg) and the average difference between pretest and posttest systolic blood pressure (6.00 mmHg). And from the hypothesis test, the t-count significance value = 0.004 with a significance level of $\alpha = 0.05$. Because the p-value is <0.05 , there is an influence of walking activity on reducing the blood pressure of hypertension in the elderly at UPT Pesanggrahan Mojokerto.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure

Abstrak. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang perlu diperhatikan oleh banyak orang yang paling utama pada lansia, oleh sebab itu dibutuhkan penanganan lebih dalam waktu cukup lama untuk keseluruhan dan terpadu. Dengan tidak terkontrolnya penyakit hipertensi menyebabkan peluang 7 kali mudah menderita stroke, 6 kali mudah menderita penyakit jantung koroner dan 3 kali mudah menderita serangan jantung. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di UPT Mojokerto. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di UPT Mojokerto. Jenis metode penelitian ini adalah eksperimen. Dengan desain penelitian Pre-Experimental design, dan menggunakan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest. Dari populasi sebanyak 46 orang lansia di UPT Pesanggrahan Mojokerto dan diambil sampel sejumlah 10 orang lansia. Penentuan jumlah sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan ialah sphygmomanometer. Melakukan penerapan program latihan aktivitas jalan kaki 30 menit selama 2 minggu pada frekuensi 3 kali perminggu. Untuk teknik analisis data yang digunakan ialah uji deskriptif, uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk dan uji hipotesis dengan menggunakan uji paired test pada aplikasi SPSS statistical version 23. Hasil penelitian uji deskriptif dengan rata-rata selisih tekanan darah diastole pretest dan posttest ialah (4.00 mmHg) dan rata-rata selisih tekanan darah sistole pretest dan posttest (6.00 mmHg). Dan dari pengujian uji hipotesis nilai signifikansi t-hitung = 0,004 dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Karena nilai p-value $< 0,05$ jadi adanya pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah hipertensi lansia di UPT Pesanggrahan Mojokerto.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Tekanan darah

LATAR BELAKANG

Pada pengembangan zaman sekarang manusia akan mengalami proses penuaan, fenomena penuaan seseorang menjadi adalah hal yang sangat penting juga yang perlu diperhatikan untuk seseorang. Usia penuaan seseorang dapat dikatakan lansia saat memasuki usia tertentu. Dikatakan bahwa seseorang memasuki usia tua pada usia 60 tahun. Usia lanjut sendiri diartikan sebagai bertambahnya usia disertai menurunnya kinerja fisik, menandai adanya meningkatnya pembesaran otot pada kekuatannya, denyut nadi. (Junaidi, Said, 2011). Ketika sudah mencapai usia lanjut seseorang akan berubah secara fisiologis dan biologisnya, biologis mungkin dapat dihindarkan seluruh umat merupakan sesuatu hal lumrah karena semua orang diberikan karunia umur yang panjang di mana mereka sangat berharap untuk dapat menjalankan kehidupannya dengan merasa tenang dan damai. Tetapi tidak jarang kita lihat orang lanjut usia tidak dapat menikmati masa tuanya karena dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti kesehatan.

Normalnya tekanan darah seseorang akan memiliki tekanan darah diangka 120/80 mmHg yang berarti untuk tekanan sistoliknya 120 mmHg dan tekanan diastoliknya 80 mmHg. The Joint National Community on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure 7 (JNC7), WHO dan European Society of Hipertension mendefinisikan penyakit hipertensi dimana keadaan pada tekanan darah sistolik seseorang mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan darah distoliknya ≥ 90 mmHg (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Namun semakin bertambahnya usia acuan seseorang terkena penyakit hipertensi juga berbeda. Menurut (Joint National Committee JNC VIII, 2014) sebagai acuan hipertensi di Indonesia pada kelompok usia ≥ 60 tahun, tekanan darah sistolik ≥ 150 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Sehingga seseorang akan dianggap menderita penyakit hipertensi jika tekanan darahnya mencapai ≥ 150 mmHg untuk tekanan sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Mojokerto sangat banyak dibandingkan penyakit tidak menular lainnya.

Ada dua macam hipertensi yang diderita manusia ialah sekunder dan juga primer. Hipertensi primer akan diderita ketika belum ditemukannya apa yang menyebabkan meningkatnya darah, lalu untuk hipertensi sekunder sendiri penyebab dari penyakit lain dan penggunaan obat-obatan. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian seluruh manusia yang utama pada usia lansia harus memerlukan perhatian khusus dengan waktu yang lama yang lebih komprehensif. Tidak mengontrol hipertensi akan meningkatkan risiko stroke sebesar 7 kali, penyakit jantung koroner sebesar 6 kali lipat, dan serangan jantung sebesar 3 kali lipat (Rohimah & Dewi, 2022).

Menurut pengamatan dari peneliti saat melakukan kegiatan di panti jumbo tersebut. Peneliti banyak melihat lansia yang masuk di panti jumbo tersebut dengan latar belakang keluarga kurang baik. Melihat hasil pravelansi hipertensi di kabupaten Mojokerto, banyak juga lansia di panti jumbo tersebut menderita penyakit hipertensi saat melakukan cek pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh tim pusat kesehatan masyarakat setempat. Salah satu faktor yang dapat dilihat peneliti saat berada di panti jumbo tersebut ialah banyak lansia yang kesehariannya hanya duduk-duduk di ruangan dan tidak melakukan kegiatan atau aktivitas fisik demi menjaga kebugarannya. Aktivitas fisik merupakan keadaan dimana seorang individu memerlukan suatu energi untuk bisa berjalan, berdiri dan juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kemampuan fisik individu juga tidak terlepas dengan kekuatan pada sistem syaraf dan juga muskuloskeletal. Seseorang yang tidak melakukan olahraga akan memiliki pengendalian yang tidak teratur pada keinginan makannya, hal itu dapat mempengaruhi energi yang dikeluarkan sangat besar, keinginan untuk makan terus-menerus, dan yang terjadi ialah berat tubuhnya mengalami penambahan, sehingga menyebabkan obesitas (Ardiyani & Perwiraningtyas, 2018). Dengan kejadian tersebut berat badan seseorang akan mengalami obesitas akan mengakibatkan massa yang diterima oleh jantung untuk dipompa pada seluruh tubuh juga akan bertambah berat yang mengakibatkan hipertensi dikarenakan tekanan perifer dan curah jantung akan mengalami kenaikan. Dalam kasus tersebut peran aktivitas fisik yang bagus dan rutin untuk seorang lansia sangat berperan penting karena untuk pelatihan pada otot jantung juga ketahanan perifer akan berguna untuk mengontrol penambahan blood pressure. Seseorang akan melakukan segala aktivitas fisik setelah dia terbangun dari tidurnya sampai dia kembali beristirahat. Namun aktivitas yang dilakukan lansia sangat minim karena minimnya kegiatan yang terprogram yang dilakukan mandiri ataupun dari pengurus panti jumbo. Aktivitas fisik yang dimaksud dalam bentuk latihan aerobik. Gerak aktivitas atau latihan aerobik sangat membantu kebugaran tubuh dalam peningkatannya. Dalam kasus tersebut latihan aerobik yang cocok untuk lansia ialah berjalan kaki karena tidak memberatkan para lansia dalam melakukan hal tersebut. Berjalan itu sangat mudah dan sederhana, namun bila dilakukan secara teratur dan terprogram memberikan efek positif bagi kekuatan fisik dan kesehatan lansia. Dengan kata lain, efek yang dihasilkan tidak jauh berbeda dengan olahraga aerobik lainnya seperti bersepeda, jogging, berenang.

Berdasarkan uraian diatas pelaksanaan penelitian ini ditujukan untuk para lansia di UPT Mojokerto yang mengalami tekanan darah yang tinggi atau penyakit hipertensi dengan melihat hasil data tes tekanan darah yang diperoleh dari posyandu lansia oleh puskesmas lalu menerapkan aktivitas ringan seperti berjalan kaki selama 30 menit. Rutin berolahraga guna

menjaga tekanan darah normal, setidaknya selama 20-30 menit setiap harinya (Fatkur, Rohman, 2021). Aktivitas fisik teratur (15 hingga 20 menit, dalam 3 kali seminggu) berkontribusi terhadap penurunan kadar tekanan darah. Latihan dinamis yang dianjurkan (bersepeda, berenang, jogging) intensitas sedang sudah cukup untuk menurunkan tekanan darah sekitar 5 sampai 10 mmHg (Mourad, 2002). Dengan diperkuat kutipan diatas penelitian ini akan dilakukan dan berfokus pada pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di UPT Mojokerto.

KAJIAN TEORITIS

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terjadi melalui kontraksi otot rangka dan berhubungan dengan segala bentuk aktivitas fisik yang meningkatkan kebutuhan kalori, menyebabkan pengeluaran kalori tubuh melebihi kebutuhan kalorinya, atau menyebabkan pengeluaran kalori tubuh melebihi kebutuhan energi istirahatnya didefinisikan sebagai gerakan (*resting energy expenditure*) (Wicaksono, Arif & Willi Handoko, 2020).

Dalam aktivitas fisik yang kita lakukan tidak semuanya jenis aktivitas fisik membutuhkan energi yang banyak atau menghilangkan banyak kalori dengan jumlah yang sama. Ada tiga jenis aktivitas fisik yang perlu kita ketahui yaitu aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Kegiatan yang biasa orang lakukan setiap hari seperti membersihkan rumah, menyapu, mengepel dan aktivitas yang lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur dapat memberi manfaat bagi tubuh seperti menyehatkan jantung, paru-paru serta organ tubuh lainnya.

Jalan Kaki

Jalan kaki merupakan salah satu kegiatan aktivitas dengan tidak memakan durasi lama dan juga tidak akan memakan ongkos besar, dikarenakan berjalan bisa dilakukan pada semua orang dengan tempat mana saja, sehingga dapat dilakukan oleh semua umur dilansir pada jurnal (Puspodiningih, Endah, 2020).

Menurut (Wicaksono, Arif & Willi Handoko, 2020). Jalan kaki merupakan suatu kegiatan fisik dengan memakai pada sistem aerobiknya. Sistem aerobik adalah oksidasi pada makanan yang ada didalam mitokondrianya dalam mendapatkan energi

Menurut (Rizka & Agus, 2018) Olahraga yang baik dan terprogram akan membantu menurunkan berat tubuh, menurunkan risiko penderita jantung, stroke, diabetes dan gangguan kesehatan lainnya.

Lansia

Setiap orang mengalami penuaan atau proses menua. Lansia merupakan bagian dari rentang hidup alamiah seseorang (Hakim, 2020). Dilihat dari kita berada didalam kandungan seorang ibu, lalu melahirkan bayi, bayi akan tumbuh menjadi anak kecil, lalu mengalami pertumbuhan remaja, kemudian masuk ke dewasa dan juga menjadi lansia.

Klasifikasi batasan lanjut usia yang memiliki perbedaan penentuan usia yang menjadi acuan yang pasti untuk usia lansia. Menurut kutipan literature review (Panny, Muhammad, 2019) bahwa pada dasarnya orang akan dikatakan lansia bila mana sudah memsauki usia 65 tahun keatas

Tekanan Darah

Blood presure ialah suatu yang menekan yang diberikan di dinding arteri sejalan dengan jantung yang memompakan darah untuk tubuh keseluruhan. Tekanan sistolik merupakan kemaksimuman tekanan yang telah terjadi ketika suatu vertikel berkontraksi. Lalu sebaliknya tekanan distolik merupakan rendahnya suatu tekanannya yang terjadi selama jantung dalam kondisi istirahatnya. Dapat dikatakan bahwa tekanan darah merupakan suatu penggerak yang menunjukkan seberapa kerasnya darah menekan pembuluh darah saat jantung memompa darah (Biahimo et al., 2020). Blood presure merupakan salah satu presure yang diciptakan dalam pembuluh nadi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), blood presure seseorang normalnya ialah 120/80 mmHg. Dapat dikatakan bahwa 120 mmHg mewakili tekanan sistolik. Sedangkan angka 80 mmHg menandakan tekanan diastolik. Gambaran pada blood presure akan dibandingkan antara sistolik dan diastolikny, normalnya seseorang bervariasi antara 120 sistolik dan 80 diastolik. Pada lansia berkisar 140 sistolik dan 90 diastolik (Makawekes et al., 2020).

Hipertensi

Hipertensi adalah salah satu keadaan seorang menderita kenaikan diatas ambang seseorang yang normal saat melakukan pemeriksaan.

Hypertension merupakan salah satu penyakit tidak menular pada kesehatan seseorang menjadi salah satu masalah dan juga terjadi di seluruh dunia. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer dengan kata lain merupakan gangguan penyakit mematikan yang tidak terlihat gangguannya untuk mengingatkan penderitanya (Harjo et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Tipe eksperimen yang akan dipergunakan. Dengan adanya hubungan antar dua variabel atau lebih ataupun mencari adanya pengaruh pada suatu variabel terhadap variabel lainnya maka metode ini diungkapkan. Penelitian eksperimen mempunyai 3 ciri utama, yaitu: (1) adanya variabel independen yang dapat dimanipulasi, (2) adanya pengendalian atau manipulasi terhadap seluruh variabel kecuali variabel independen, (3) adanya observasi atau pengukuran terhadap variabel dependen. variabel sebagai pengaruh dari variabel independen (Hikmawati, Fenti, 2017). Desain penelitian menggunakan eksperimen karena variabelnya ditentukan dan juga dapat berpengaruh pada proses eksperimen yang dilakukan.

Desain penelitian menggunakan *Pre-Exprimental design*, Dengan tidak adanya persamaan karakteristik yang random dan tidak terkontrolnya pada variabel. Sebaiknya yang digunakan untuk model penelitian ini ialah bersifat latihan saja (Hikmawati, Fenti, 2017). Maka rancangan penelitian akan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Pada rancangan yang digunakan, akan menempuh tiga langkah, (1) memberikan *pretest* (01) untuk mengukur variabel terikatnya sebelum perlakuan dilakukan. (2) memberikan *treatment* atau perlakuan (X) kepada para subjek. (3) memberikan tes lagi untuk mengukur variabel terikat, setelah perlakuan *posttest* (02). Rancangan digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 One group pretest-posttest

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	01	X	02

Keterangan :

01 = Tekanan darah sebelum melakukan *treatment*

X = Perlakuan (*Treatment*)

02 = Tekanan darah sesudah melakukan *treatment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Uji Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti rata-rata (*mean*), terendah (Min), tertinggi (Max), dan standar deviasi masing-masing variabel yaitu usia, *pre-test diastole*, *pre-test sistole*, *post-test diatole* dan *post-test sistole*. Mengenai hasil uji deskriptif penelitian bisa dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Tabel Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	10	60	83	73,30	7.931
Pre-test Diastole	10	90	100	92,00	4.216
Pre-test Sistole	10	140	160	145,00	7.071
Post-test Diastole	10	80	90	88,00	4.216
Post-test Sistole	10	120	150	139,00	8.756
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah :

- a) Usia dari tabel data diatas dideskripsikan diperoleh nilai minimal 60 dan nilai maksimumnya 83 dengan rata-rata sebesar 73,30 dan standar deviasinya sebesar 7.931.
- b) *Pre-test Diastole* dari tabel data diatas dideskripsikan diperoleh nilai minimal 90 dan nilai maksimumnya 100 dengan rata-rata sebesar 92 dan standar deviasinya sebesar 4.216.
- c) *Pre-test Sistole* dari tabel data diatas dideskripsikan diperoleh nilai minimal 140 dan nilai maksimumnya 160 dengan rata-rata sebesar 145 dan standar deviasinya sebesar 7.071.
- d) *Post-test Diastole* dari tabel data diatas dideskripsikan diperoleh nilai minimal 80 dan nilai maksimumnya 90 dengan rata-rata sebesar 88 dan standar deviasinya sebesar 4.216.
- e) *Post-test Sistole* dari tabel data diatas dideskripsikan diperoleh nilai minimal 120 dan nilai maksimumnya 150 dengan rata-rata sebesar 139 dan standar deviasinya sebesar 8.756.

b. Uji Normalitas

Langkah pertama yang dilakukan sebelum pengujian hipotesis adalah mendahulukan uji normalitas. Uji normalitas diperlukan agar diketahui hasilnya berdistribusi normal atau tidak normal. Bila diuji dengan SPSS 23, yaitu melalui uji *shapiro wilk* dengan standar uji kenormalitasan yang ada dibawah ini:

- 1.) Jika tingkat signifikan (p) $> \alpha=0.05$. Maka hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal.
- 2.) Apabila tingkat signifikan (p) $< \alpha=0.05$. Maka hasil tersebut dinyatakan berdistribusi tidak normal atau abnormal.

Dari hasil data uji normalitas dengan menggunakan SPSS 23, hasil data yang di peroleh pada sampel penelitian terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 2 Tabel Uji Normalitas

	Kolmogorov Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Unstandardized Residual	.167	34	.017	.938	34	.055

Dapat kita lihat dari tabel penggunaan uji *shapiro wilk*, mempertunjukkan keseluruhan hasil data sampel penderita hipertensi berdistribusi normal. Dikarenakan nilai signifikan pada tabel *shapiro wilk* > 0,05.

c. Uji Hipotesis

Untuk dapat melihat kebenaran dari rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti maka uji yang digunakan ialah pengujian *paired sample test*. Uji *paired sampel test* digunakan dalam melihat pengaruh tekanan darah sampel yang diberi *treatment* aktivitas jalan kaki pada penderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Pada pengolahan datanya digunakannya aplikasi SPSS 23.

Hasil pengujian *Paired Sampel test* melalui aplikasi SPSS 23 bisa kita lihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. 3 Tabel Uji Hipotesis

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Tekanan Darah - Posttest Tekanan Darah	5000	6.882	1.539	1.779	8.221	3.249	19	.004

Terdapat cara penentuan dalam pengambilan keputusan yang berdasarkan ketentuan-ketentuan uji *paired sample*, diantaranya ialah :

a. Hipotesis :

- 1) H_0 : Tidak berpengaruh yang signifikan pada pemberian perlakuan aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah.
- 2) H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian perlakuan aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah.

b. Kriteria keputusan :

- 1) Terima H_0 jika nilai probabilitasnya (sig) $> 0,05$
- 2) Tolak H_0 jika nilai probabilitasnya (sig) $< 0,05$

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data tabel diatas menyimpulkan bahwa hasil analisis sampel yang diberi perlakuan diketahui jika nilai hitung sampel pada tekanan darah *diastole* dan *sistole* t-hitung adalah 0,004 dengan probabilitas (Sig) $0,004 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi dengan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada perlakuan aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah diastolik dan sistolik pada penderita tekanan darah tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data secara statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 Penelitian ini dilakukan terhadap 10 orang penderita hipertensi yang ada di UPT Pesanggrahan Majapahit Kabupaten Mojokerto dengan memberikan perlakuan berupa aktivitas jalan kaki berdurasi 30 menit selama 3 kali pertemuan dalam seminggu. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah spigmomanometer manual. Berdasarkan informasi hasil yang diperoleh pada uji deskriptif bisa dilihat pada hasil rata-ratanya mengalami penurunan, rata-rata pre-test distolik 92,00 mmHg dan post-test distoliknya 88,00 mmHg maka terjadi penurunan sebesar 4,00 mmHg, lalu untuk pre-test sistolik 145,00 dan post-test sistoliknya 139,00 mmHg maka terjadi penurunan sebesar 6,00 mmHg. Tercatat setelah melakukan perlakuan 5 sampel mengalami penurunan pada tekanan darahnya dan 5 sampel lagi tidak mengalami perubahan. Hal tersebut bisa terjadi dengan teori yang ada di tinjauan pustaka pada bab 2 bahwa ada beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan, yaitu umur dari seseorang, keturunan atau genetika yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi, jenis kelamin.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian seluruh lapisan masyarakat terutama lansia sehingga memerlukan penanganan jangka panjang yang lebih luas dan komprehensif.

Aktivitas fisik olahraga khususnya jalan kaki sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas yang diperlukan berupa latihan aerobik, resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dilihat pada hasil tabel uji hipotesis pada tabel 4.4 dengan nilai t-hitung adalah 0,004 dimana probabilitas (Sig) $0,004 < 0,05$ bahwa adanya pengaruh yang diperoleh dari aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah. Pentingnya kebugaran tubuh lansia yang harus diperhatikan lebih lagi.

Khususnya untuk meningkatkan kualitas pada kemampuan kondisi fisik lansia seperti daya tahan kardiovaskuler, strength dan daya tahan otot, elastibilitas pada jurnal yang dimuat oleh (Surbakti, Sabar, 2014). Dalam hal tersebut lansia dapat melakukan perlakuan aktivitas jalan kaki terhadap kondisi fisik tersebut. Pada tabel 4.4 menyatakan bahwa ktivitas jalan kaki 3 kali perminggu dilakukan selama 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa pada bab IV, peneliti menarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di UPT Mojokerto meskipun hasilnya kecil.

Saran

Berdasarkan pelitian yang diteliti, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Bagi lansia proses bertambahnya umur akan berdampak pada penurunan fisik maupun penyakit yang diderita. Dengan aktivitas fisik yang dilakukan akan menjaga kestabilan fisik lansia yang berguna untuk kesehatan lansia. Maka dari itu aktivitas fisik untuk kesehatan sangat perlu dilakukan agar mengontrol adanya penyakit yang ada pada lansia. Untuk lansia disarankan melakukan aktivitas jalan kaki.

2. Bagi peneliti

Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai analisis indikator yang berpengaruh pada aktivitas fisik terhadap penyakit hipertensi lansia agar hasil yang didapatkan akan maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH TLOGOSURYO KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. *Nursing News*, 3.
- Biahimo, N. U. I., Mulyono, S., & Herlinah, L. (2020). Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *5*(1).
- atkur, Rohman. (2021). PENGANTAR MATA KULIAH OLAHRAGA WANITA DAN LANSIA. Surabaya. 23 hal.

- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI DENGAN SIKAP DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI PADA LANSIA PESERTA PROLANIS UPT PUSKESMAS JENAWI KARANGANYAR. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA LANJUT 60-74 TAHUN. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Mourad, J. J. (2002). Hipertensi?n arterial. *EMC - Tratado de Medicina*, 6(1), 1–9. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(02\)70172-4](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(02)70172-4)
- Panny, Muhammad. (2019). PREVALENSI NYERI PADA LANSIA. 6. <file:///C:/Users/Inspiron%2014/Downloads/6661-16950-1-PB.pdf>
- Puspodiningsih, Endah. (2020). PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN BERJO KULON SIDOLUHUR GODEAN SLEMAN. file:///C:/Users/Inspiron%2014/Downloads/Endah%20Puspodiningsih_1610201016_PSIK_NP%20-%20endah%20puspodiningsih.pdf
- MELALUI SENAM AEROBIK LOW IMPACT. 7, 13.
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI PUSKESMAS SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT. 1.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). JALAN KAKI DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Wicaksono, Arif & Willi Handoko. (2020). AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN: Vol. 64 hal. <file:///C:/Users/Inspiron%2014/Downloads/BukuAktivitasFisikdanKesehatanfix.pdf>
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. 6.