PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR

Bening Putri Lestari[1], Siti Fatmawati[2]
beningputri3107@gmail.com
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Di Provinsi Jawa Tengah, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang tinggi, dengan Kabupaten Karanganyar mencatat 163.893 kasus hipertensi pada tahun 2023. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah aktivitas fisik berjalan kaki. **Tujuan:** Mengetahui penerapan aktivitas fisik berjalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Intervensi berupa aktivitas berjalan kaki selama 25 menit (15 menit berjalan dan 10 menit istirahat), dilakukan dua kali dalam satu minggu. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer. **Hasil:** Setelah intervensi, tekanan darah responden pertama menurun dari 180/111 mmHg menjadi 172/100 mmHg, sedangkan responden kedua dari 169/100 mmHg menjadi 158/95 mmHg. **Kesimpulan:** Aktivitas fisik berjalan kaki membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata kunci: *Berjalan Kaki, Hipertensi, Lansia.*