

Program Studi Sarjana Keperawatan, dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Agustus, 2025

ABSTRAK

PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH SYSTOLE PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA KARANGANYAR RW 01 KECAMATAN TIRTO KABUPATEN PEKALONGAN

Taufik Hidayat¹, Nur Izzah²

Pendahuluan: Penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan non-farmakologis, salah satunya melalui aktivitas fisik seperti jalan kaki, jalan kaki minimal 30 menit dengan target 3.000 langkah /hari. Jalan kaki adalah aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan terjangkau yang memiliki banyak manfaat bagi pasien hipertensi. Dengan berjalan kaki secara teratur, maka dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh intervensi jalan kaki terhadap tekanan darah systole pada pasien hipertensi di RW 01 Desa Karanganyar.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 20 pasien hipertensi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa jalan kaki selama 30 menit (≈ 3.000 langkah/sesi, setara $\pm 2,4$ km) dilakukan 5 hari dalam seminggu. Tekanan darah systole diukur menggunakan sphygmomanometer sebelum dan setelah intervensi. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

Hasil: Rerata tekanan darah systole sebelum intervensi adalah 157,00 mmHg ($SD=12,354$) dan setelah intervensi turun menjadi 153,62 mmHg ($SD=13,08$). Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh yang signifikan jalan kaki terhadap tekanan darah systole pada pasien hipertensi di RW 01 Desa Karanganyar kecamatan Tirto kabupaten Pekalongan.

Kesimpulan: Jalan kaki secara teratur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah systole pada pasien hipertensi. Aktivitas ini dapat dijadikan sebagai intervensi sederhana, aman, dan terjangkau untuk manajemen hipertensi di tingkat masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, intervensi non-farmakologis, jalan kaki, tekanan darah systole,