

PENGARUH JALAN PAGI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

^aRina Yupita, Ns. ^bKhairul Andre, M.Kep. Sp.Kep. Kom, ^cProf. Dr. Hj. Siti Salmah

^{abc}STIKes Indonesia Padang, Indonesia

Email: Ayuburhana7@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a state of increased blood pressure beyond the normal limit. The number of people with hypertension continues to increase every year, it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from hypertension and its complications. Increased physical activity in the form of exercise or regular physical exercise can reduce blood pressure to normal levels and reduce the risk of hypertension attack by 50%. This research is a quantitative quasi-experimental study (quasy experiment) pre-post test with control group design that aims to see and compare interventions carried out before and after treatment in the form of a morning walk. This research was conducted from 25 August to 7 September 2019 with 20 respondents. Wilcoxon statistical test results obtained p value <0.05. Statistical test results obtained p-value = 0.003 which means the p-value <0.05, it can be concluded that there is an influence of blood pressure in the elderly who suffer from hypertension between the intervention group and the control group. It is hoped that the leaders of the Tresna Werda Sabai Orphanage Aluih Sicincin need to maintain a routine morning walk in reducing the risk of hypertension.

Keywords: Morning Walk, Hypertension`

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Peningkatan aktifitas fisik berupa olahraga atau latihan jasmani secara teratur dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat normal dan menurunkan resiko serangan hipertensi 50%. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen *semu (quasy experiment)* rancangan pre-post test with *control group* yang bertujuan untuk melihat dan membandingkan intervensi yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan berupa jalan pagi. Penelitian ini dilakukan tanggal 25 Agustus sampai 7 September 2019 dengan 20 responden. Hasil uji statisti *wilcoxon* didapatkan nilainya $p < 0.05$. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,003 yang artinya nilai p-value <0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok

kontrol. Diharapkan pimpinan Panti Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin perlu mempertahankan kegiatan rutin jalan pagi dalam menurunkan resiko terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: Jalan Pagi, Hipertensi

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan. Hidup dengan sehat merupakan suatu kebutuhan yang penting dari kondisi secara fisik maupun psikis yang memungkinkan seseorang hidup lebih produktif, upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat yaitu dengan meningkatkan kesadaran hidup sehat, upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit, serta pengobatan yang dilakukan sesuai dengan anjuran petugas kesehatan yang professional (Nuraisa, 2013).

Derajat kesehatan masyarakat yang menurun pada kegiatan Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas) diakibatkan oleh meningkatnya angka kesakitan pada keluarga, sasaran khususnya keluarga rawan, keluarga yang rentan terhadap masalah kesehatan. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa faktor antara lain meningkatnya suatu penyakit di masyarakat, kurangnya kegiatan perawatan kesehatan masyarakat oleh petugas, kurang akuratnya data yang tersedia dan lingkungan yang tidak sehat dan bersih (Marliani, 2009).

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang banyak terjadi di masyarakat dan mempunyai tingkat

mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang salah satunya adalah penyakit hipertensi (Aji, 2015).

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertrofi ventrikel kanan / left ventricle hypertrophy (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak yang berupa stroke, hipertensi menjadi penyebab utama stroke yang membawa kematian yang tinggi. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan sistoliknyanya diatas 90 mmHg (Padila, 2013).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) Menurut Depkes RI (2010), dari 33 propinsi di Indonesia

terdapat 8 propinsi yang kasus pasien hipertensi melebihi rata-rata nasional yaitu: Sulawesi Selatan (27%), Sumatera Barat (27%), Jawa Barat (26%), Jawa Timur (25%), Sumatera Utara (24%), Sumatera Selatan (24%), Riau (23%), dan Kalimantan Timur (22%).

Menurut data Agrerat Kependudukan Kecamatan (DAK2) tahun 2015, jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2015 tercatat sebesar 5.389.418 jiwa. Sesuai dengan data pembangunan Sumatera Barat terkait jumlah penduduk di Sumatera Barat yang menderita hipertensi pada tahun 2016 yaitu sebanyak 38.649 orang, yang mana terjadi sebesar 10,95% atau sebanyak 140.930 kasus. Artinya penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang memiliki prevalensi kejadian tinggi diseluruh dunia

Populasi penduduk yang sering mengalami hipertensi adalah penduduk lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berusia diatas 60 tahun yang memiliki gejala terjadi gangguan pada fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Usia lanjut atau lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Lansia seringkali mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, sosial maupun mental. Keliat (2011)

Secara fisik lansia akan mengalami perubahan fisiologis yang terjadi karena penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga

lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Setiawan, dkk, 2013).

Data epidemiologis dengan makin meningkatnya populasi, maka jumlah pasien dengan hipertensi kemungkinan besar juga akan bertambah, dimana baik hipertensi sistolik dan diastolic sering timbul pada lebih dari separuh orang yang berusia > 65 tahun. Selain itu, laju pengendalian tekanan darah yang dahulu terus meningkat, dalam dekade terakhir tidak menunjukkan kemajuan lagi (pola kurva mendatar), dan pengendalian tekanan darah ini hanya mencapai 34% dari seluruh pasien hipertensi (Sudoyo, dkk, 2011).

Faktor pemicu kemunculan hipertensi disebabkan oleh faktor – faktor yang tidak dapat dikontrol (genetik atau keturunan, jenis kelamin, umur) dan faktor – faktor yang tidak dapat dikontrol (kegemukan, kurang beraktifitas fisik, merokok, pola konsumsi garam). Hipertensi dapat dicegah dengan dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktifitas fisik yang cukup Watson (2011).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat medis dan non medis (farmakologi). Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi garam, mengendalikan berat badan, mengendalikan minum (kopi dan alkohol), membatasi konsumsi lemak, berolah raga secara teratur dan menghindari stres. Peningkatan aktifitas fisik berupa olahraga atau latihan jasmani secara teratur dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat normal dan menurunkan resiko serangan hipertensi 50%. Semua bentuk latihan jasmani baik bagi penderita hipertensi, asal tidak menyebabkan kelelahan fisik. Penderita hipertensi cukuplah melakukan olah raga ringan untuk sedikit meningkatkan

denyut jantung dan keluarnya keringat. jenis latihan jasmani yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah latihan jasmani yang sifatnya ringan seperti jalan kaki, jogging, bersepeda dan berenang. Watson (2011).

Berjalan – jalan (jalan pagi) sangat baik untuk mereganggakan otot kaki dan bila jalannya makin lama makin cepat akan bermanfaat untuk daya tahan tubuh. Jika melangkah dengan panjang dan mengayunkan lengan 10 -20 kali maka dapat melenturkan tubuh. Frekuensi latihan jalan kaki 3-5 kali seminggu dengan lama latihan paling sedikit 15 menit sekali latihan (Maryam, dkk, 2011).

Aktifitas fisik atau jalan pagi mampu mendorong jantung berkerja secara optimal dimana olah raga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi, oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tejanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dapat menyebabkan aktifitas sistem saraf simpatis dan epinefrin menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi vena karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Aji 2015).

Penelitian yang dilakukan Siti Munowarah (2017) didapatkan adanya pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 005 dengan p value tekanan darah sistolik

(0,011) dan p value tekanan darah diastolik (0,001) serta penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,40 dan tekanan darah sistolik sebesar 5,93. Hasil penelitian Dian, dkk (2017) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan jalan pagi sebagian besar (65%) tekanan darah sistole 140 - 159 mmHg dan tekanan darah diastole seluruhnya (100%) >100 mmHg. Kemudian sesudah dilakukan jalan pagi tekanan darah menurun, sebagian besar (55%) tekanan darah sistole 140- 159 mmHg dan hampir seluruhnya (88,3%) tekanan darah diastole >100 mmHg.

Penelitian lain tentang aktivitas fisik jalan pagi juga pernah dilakukan oleh Khomarun, dkk (2013) dengan hasil bahwa tekanan darah pada lansia pre dan post pemberian intervensi aktivitas berjalan mengalami perbedaan yang bermakna, sehingga ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu lansia Desa Makamhaji Kartasura. Begitu pula dengan hasil penelitian tentang jalan kaki pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh Surbakti (2014) bahwa latihan jalan kaki 30 menit memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe. Sumatera Barat memiliki empat panti sosial yang dikelola oleh pemerintah . Sumatera Barat yaitu Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jasa Ibu di Limo Puluah Koto dengan penghuni 26 orang, PSTW Syekh Burhanuddin di Pariaman dengan penghuni 30 orang, (PSTW) Kasih Sayang Ibu di Batu Sangkar dengan jumlah penghuni 70 orang, PSTW Sabai Nan Aluih di Sicincin dengan penghuni 110 orang (Dinas Sosial Sumatera Barat, 2015). PSTW Sabai Nan

Aluih Sicincin adalah panti terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah lansia terbanyak.

Berdasarkan data yang didapat di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan bahwa hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menempati urutan pertama diantara 10 penyakit terbanyak pada tahun 2019. jumlah lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin pada tahun 2019 sebanyak 110 orang. Dari 110 lansia di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat 30 orang lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan hasil survey awal di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat fasilitas olah raga, namun untuk jalan pagi memang pernah dilakukan namun tidak rutin.

Dalam rangka mengupayakan menurunkan tekanan darah secara non farmakologi perawat hendaknya menggunakan sarana dan prasarana pengobatan di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. Tujuan fasilitas pengobatan di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin yaitu meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia sehingga terbentuknya pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan mendekatkan pelayanan serta komunikasi antara masyarakat lansia.

Wawancara yang peneliti lakukan ke perawat di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan bahwa lansia yang menderita hipertensi tidak mau melakukan olah raga (jalan pagi) karena malas, merasa tak berdaya. Untuk menurunkan tekanan darah mereka hanya minum obat, jalan pagi pernah dilakukan namun tidak rutin. Program jalan pagi tidak ada di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. Perawatan hipertensi disini biasanya

dibawa ke Puskesmas Sicincin untuk berobat.

Survey awal yang peneliti lakukan pada 5 orang lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan 3 orang lansia dalam mengatasi hipertensi mengkonsumsi obat saja, 1 orang lansia selain minum obat juga ada melakukan olah raga (jalan pagi)sekali – kali atau jika ada keinginan saja. 1 orang lansia yang menderita hipertensi dalam mengatasi hipertensi rutin melakukan jalan pagi. Saat diukur tekanan darah mereka semuanya diatas normal. Lansia juga mengatakan belum pernah mendapat penanganan dalam penurunan tekanan darah seperti jalan pagi dan mengetahui bahwa jalan pagi dapat menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh jalan pagi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin” dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh jalan pagi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen *semu (quasy experiment)* rancangan pre-post test with *control group* yang bertujuan untuk melihat dan membandingkan intervensi yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan berupa jalan pagi. Pendekatan *pretest - posttest with control group design* digunakan peneliti guna melihat seberapa jauh pengaruh perlakuan (*treatment*) melalui perbedaan

antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian ini sudah dilakukan pada tanggal 22 Agustus sampai 27 September 2019 tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang berjumlah 30 orang lansia. Intervensi dilakukan jalan pagi 3x seminggu dengan lama latihan 20 menit sekali latihan. Dengan metode pretest untuk mengetahui kondisi awal tekanan darah lansia, setelah itu jalan pagi sekitar 20 menit dan selanjutnya dilakukan post test untuk mengukur tekanan darah lansia setelah dilakukan latihan jalan pagi. Analisis data yang digunakan adalah analisis uji T dengan tingkat kemaknaan nilai p ($p \text{ value} \leq 0,05$)

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin adalah panti terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah lansia terbanyak. Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin memiliki 13 ruangan dengan 110 orang lansia. Kasus yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin meliputi rematik, diabetes melitus, stroke, asma, hipertensi, jantung, maag, dan asam urat.

2. Karakteristik Responden

- a. Karakteristik Responden Di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Hasil analisis data berdasarkan karakteristik responden pada lansia di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2019

	Kategori	Intervensi f	%	Kontrol f	%
Umur	60-74 tahun	9	90	9	90
	75-90 tahun	1	10	1	10
Jenis kelamin	Laki – laki	8	80		80
	Perempuan	2	20	2	20
Pendidikan	SD	3	30	6	60
	SMP	4	40	2	20
	SMA	3	30	2	20
Pekerjaan	Bekerja	0	0	0	0
	Tidak bekerja	10	100	10	100
Status Perkawinan	Kawin	0	0	0	0
	Janda / duda	10	100	10	100
	Tidak kawin	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik lansia yang menderita hipertensi pada kelompok intervensi dari 10 orang lansia yang menderita hipertensi dengan kategori umur 60-74 tahun berjumlah 9 (90%). Lansia yang menderita hipertensi yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 8 (80%). Lansia yang menderita hipertensi yang pendidikan SMP berjumlah 4 (40%). Lansia yang menderita hipertensi yang tidak bekerja berjumlah 10 (100%) dan lansia yang menderita hipertensi yang status perkawinan janda / duda berjumlah 10 (100%).

Pada kelompok intervensi dari 10 orang lansia yang menderita

hipertensi dengan kategori umur 60-74 tahun berjumlah 9 (90%). lansia yang menderita hipertensi yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 8 (80%). Lansia yang menderita hipertensi yang pendidikan SMP berjumlah 6 (60%). Lansia yang menderita hipertensi yang tidak bekerja berjumlah 10 (100%) dan lansia yang menderita hipertensi yang status perkawinan janda / duda berjumlah 10 (100%).

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada masing – masing variable untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2 dan 4.3

a. Tekanan Darah Lansia Sebelum Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.2 Tekanan Darah Lansia Sesbelum Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

		Medi an	Min – Max	P valu e
Tekana n darah lansia sebelu m	Intervensi	15	145- 165	1,0 00
Interve nsi	Kontrol	150	150- 165	

Selisih	0	5-0
---------	---	-----

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa lansia yng menderita hipertensi menunjukkan nilai tengah tekanan darah pada lansia pada kelompok intervensi yaitu 150 dengan skor terendah 145 dan skor tertinggi 165 sedangkan tengah tekanan darah pada lansia yng menderita hipertensi pada kelompok kontrol yaitu 150 dengan skor terendah 150 dan skor tertinggi 165 dan nilai *p value* = 1,000

b. Tekanan Darah Lansia Setelah Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.3 Tekanan Darah Lansia Sesudah Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tekanan Darah		Media n	Min – Max	P valu e
Tekana n darah lansia setelah	Intervensi	130	130- 135	0,00 3
Interve nsi	Kontrol	160	140- 165	
Selisih		30	10-30	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa lansia yng menderita hipertensi menunjukkan nilai tengah tekanan darah pada lansia pada kelompok intervensi yaitu 130 dengan skor terendah 130 dan skor tertinggi 165 sedangkan rata-rata tekanan darah pada

lansia yng menderita hipertensi pada kelompok kontrol yaitu 160 dengan skor terendah 140 dan skor tertinggi 165 dan nilai $p \text{ value} = 0,003$ Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

4. Analisa Bivariat

Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.4 Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Jalan Pagi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tekanan Darah		Medi an	Min – Max	P value
Interve nsi	Sebelum	150	145- 165	0,003
	Setelah	130	130- 135	
	Selisih	20	15-30	
Kontrol	Sebelum	150	150- 165	1,000
	Setelah	160	140- 165	
	Selisih	10	10-0	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 130. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum

dan setelah diberikan terapi adalah 20 artinya terjadi penurunan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan intervensi ($p \text{ value}=0,003 < \alpha 0,05$), artinya ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 160. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan terapi adalah 10 artinya terjadi peningkatan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan intervensi ($p \text{ value}=1,000 > \alpha 0,05$), artinya tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Tekanan Darah Lansia Yang Menderita Hipertensi Sebelum Mendapatkan Jalan Kaki Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi menunjukkan nilai tengah tekanan darah pada lansia pada kelompok intervensi yaitu 150 dengan skor terendah 145 dan skor tertinggi 165 sedangkan rata-rata tekanan darah pada lansia yng menderita hipertensi pada kelompok kontrol yaitu 150 dengan skor terendah 150 dan skor tertinggi 165 dan nilai $p \text{ value} = 1,000$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah pada lansia yng menderita hipertensi antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Triyanto (2014) menjelaskan bahwa sebelum dilakukan jalan pagi seluruh lansia mengalami hipertensi. Tekanan darah manusia dapat diukur secara tidak langsung menggunakan tensimeter. Hasil pengukuran tekanan darah ditulis dalam dua angka, yaitu angka sistole dan diastole dalam satuan milimeter air raksa (mmHg).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan jalan pagi sebagian besar tekanan darah sistole yaitu 140 – 165 mmHg sebanyak 20 responden. Lansia yang melakukan jalan pagi akan menggerakkan kedua kaki dan mengayunkan lengan yang menunjukkan telah terjadi kerja otot. Otot-otot tersebut tentunya perlu mendapatkan nutrisi agar dapat bekerja dengan baik dan juga perlu ditunjang oleh kerja jantung dan pembuluh darah yang baik. Olahraga yang dilakukan tersebut selain mengalirkan darah dan nutrisi juga akan meningkatkan kemampuan jantung dan paru sehingga keadaan akan baik untuk mencegah dan membantu penyembuhan penyakit darah tinggi, jantung, dan juga sesak napas.

Menurut opini peneliti Pengobatan hipertensi, dapat dilakukan dengan cara pemberian obat medis (farmakologi) dan non obat (non-farmakologi). Pengobatan non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara: mengatasi obesitas dengan cara menurunkan kelebihan berat badan, mengontrol pola makan dan gaya hidup sedentary people, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potasium dan magnesium, menciptakan suasana rileks, serta melakukan aktivitas fisik berupa

olah raga ringan seperti berjalan selama 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Sudjaswandi dkk, 2003).

2. Analisa Bivariat

Tekanan Darah Lansia Yang Menderita Hipertensi Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Jalan Kaki

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 130. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan terapi adalah 20 artinya terjadi penurunan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan intervensi ($p\text{ value}=0,003 < \alpha 0,05$), artinya ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok intervensi.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khomarun, dkk (2014) dengan hasil bahwa tekanan darah pada lansia pre dan post pemberian intervensi aktivitas berjalan mengalami perbedaan yang bermakna, sehingga ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu lansia Desa Makahaji Kartasura. Lansia yang menderita hipertensi setelah melakukan jalan pagi sebagian lansia mengalami penurunan tekanan darah yang mana lansia juga merasakan tubuh terasa segar dan pikirannya menjadi tenang sehingga lansia merasa nyaman dalam beraktifitas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Surbakti (2014) menyatakan bahwa latihan jalan pagi

dilakukan selama 30 menit memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe. Olah raga yang sesuai dan efektif dapat meningkatkan angka harapan hidup lansia sehingga derajat kesehatan lansia dapat meningkat. Sirkulasi darah yang lancar akan memperlancar tekanan Aktifitas fisik atau jalan pagi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal dimana olah raga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi, oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tejanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dapat menyebabkan aktifitas sistem saraf simpatis dan epinefrin menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi venakarena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Siti Munowarah (2017) didapatkan adanya pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 005 dengan p value tekanan darah sistolik (0,011) dan p value tekanan darah diastolik (0,001) serta penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,40 dan tekanan darah sistolik sebesar 5,93. Hasil penelitian Dian, dkk (2017) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan jalan pagi sebagian besar (65%) tekanan darah sistole 140 - 159 mmHg dan tekanan darah diastole seluruhnya (100%) >100

mmHg. Kemudian sesudah dilakukan jalan pagi tekanan darah menurun, sebagian besar (55%) tekanan darah sistole 140- 159 mmHg dan hampir seluruhnya (88,3%) tekanan darah diastole >100 mmHg.

Penelitian Khomarun, dkk (2013) menyatakan bahwa tekanan darah pada lansia pre dan post pemberian intervensi aktivitas berjalan mengalami perbedaan yang bermakna, sehingga ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu lansia Desa Makamhaji Kartasura. Begitu pula dengan hasil penelitian tentang jalan kaki pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh Surbakti (2014) bahwa latihan jalan kaki 30 menit memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe.

Menurut opini peneliti olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani dan sosial . Jalan kaki dipagi hari dilakukan dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan denyut jantung pada zona latihan yang telah dianjurkan selama 30 menit tanpa henti. Dengan aktivitas jalan kaki seperti ini organ tubuh lainnya akan ikut diaktifkan. Jika hal ini dilakukan secara teratur akan timbul perubahan bersifat adaptasi tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan taraf kesehatan

Pada kelompok kontrol nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 160. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan terapi adalah 10 artinya terjadi peningkatan tekanan darah lansia yang menderita

hipertensi setelah diberikan intervensi (p value=1,000 $>$ α 0,05), artinya tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok kontrol.

Pada kelompok kontrol menunjukkan hasil bahwa terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi yaitu nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah terapi pada kelompok intervensi adalah 10. Peningkatan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi pada kelompok kontrol dikarenakan tidak adanya intervensi yang didapatkan oleh lansia yang menderita hipertensi, peneliti hanya memberikan sebuah pendidikan kesehatan terkait pentingnya jalan pagi pada lansia hipertensi setelah dilakukan post test pada kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian tentang ada pengaruh jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil analisis tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi menunjukkan nilai tengah tekanan darah pada lansia pada kelompok intervensi yaitu 150 dengan skor terendah 145 dan skor tertinggi 165 sedangkan rata-rata tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi pada kelompok kontrol yaitu 150 dengan skor terendah 150 dan skor tertinggi 165 dan nilai p value = 1,000. Hal ini

menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2. Hasil analisis tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi pada kelompok intervensi menunjukkan nilai tengah tekanan darah pada lansia sebelum mendapatkan jalan pagi adalah 150 dan setelah diberikan jalan pagi adalah 130. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan terapi adalah 20 artinya terjadi penurunan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan intervensi (p value=0,003 $<$ α 0,05), artinya ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah mendapatkan jalan pagi pada kelompok intervensi.

SARAN

- a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Diharapkan pihak Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin untuk menerapkan jalan pagi tidak hanya pada lansia yang menderita hipertensi tetapi untuk semua lansia.
- b. Bagi peneliti berikutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel lainnya yang mengarah kepada penelitian bivariat ataupun multivariat.
- c. Bagi Pendidikan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan atau sumber masukan bagi

instansi pendidikan dalam upaya peningkatan penyebaran informasi mengenai pengaruh jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Aji. (2015). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Posyandu Gunung Kidul*. Universitas Aisyiyah. Bustan. (2011). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dian, dkk (2017). *Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep*. *Jurnal Ners LENTE RA*, Vol. 5, No. 2
- Dinas Sosial Sumatera Barat. (2015). *Laporan Dinas Sosial Sumatera Barat*
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: TIM
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Healthmeup. (2018). *Manfaat Jalan Pagi Untuk Kesehatan*. <https://www.dokter.id/>. Diakses 25 Juni 2019
- Hidayat. (2011). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Keliat. (2011). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Khomarun, dkk. (2013). *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Vol 2 No 2*
- Marliani, L. (2009). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Gramedia
- Maryam, dkk. (2010). *Buku Panduan Bagi Kader Posbindu Lansia*. Jakarta: TIM
- Maryam, dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mubarak & Chayatin. (2012). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jaakarta: EGC
- Nugroho. (2013). *Keperawatan Gerontik* Jakarta: EGC
- Nuraisa. (2013). *Hubungan Gaya Hidup Dan Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Pusekesmas Majelngka*. STIKes YIPB Majalengka
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Prasetyo. (2012). *Olah Raga Bagi Penderita Hipertensi*. Jurnal Medikora vol 3 hal 2-17
- Rikesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018*
- Rivai. (2016). *Komunikasi Sosial Pembangunan: Tinjauan Teori Komunikasi Dalam*
- Siti Munawarah. (2017). *Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Warga RW 005 Pisangan Barat Ciputat*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah
- Sudoyo, dkk. (2011). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing
- Surbakti, S. (2014). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 20 (77)
- Setiawan G.W, Herlina I.S.W dan Damajanty H.C.P. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado
- Topan. (2013). *Terapi Jalan Kaki*. Jember: STIKes Dr Soebandi
- Wang, A. (2011). *Rahasia Tiongkok Kuno Untuk Hidup Sehat bahagia Dan Panjang Umur*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Watson, R. (2011). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Widharto. (2013). *Bahaya hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- World Health Organization (WHO). (2015). *Commission On Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Departement Of Noncommunicable Disease Surveillance