

ABSTRACT

JASE-PIRELAK (Jalan Sehat dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam) Influence To Change Blood Pressure and Ankle Brachial Index in Hipertension Elderly

Quasy-Experimental Research

By: Pahlevi Betsytifani

Email: pahlevibetsytifani@yahoo.com

Introduction: Hypertension was one of degenerative diseases commonly in elderly. Hypertension is a problem in elderly because could be a risk factor for stroke, heart failure, and coronary diseases. Athelosclerosis is one of coronary diseases caused by hypertension. The combination between walking and deep breathing technique effectively to decrease blood pressure levels and increase ankle brachial index.

Method: This research used quasy experimental design. Respondent in this research is 62 people (31 people intervention group and 31 control group). Respondent seleted by purposive sampling. The independent variable was JASE-PIRELAK and dependent variable was blood pressure and ankle brachial index. The instrument was observational sheet. Data analysis used Independent T-test and Mann-Whitney Test.

Results: The results showed that there was influence JASE-PIRELAK to decrease blood pressure of intervention group ($p=0,000$). There was influence JASE-PIRELAK to decreasing sistolic blood pressure in intervention group ($p=0,000$) in other wise no influence in control group ($p=0,850$). As influence as to increase ankle brachial index in intervention group ($p=0,000$) and control group ($p=0,014$).

Discusion: It can be concluded that in JASE-PIRELAK had a influence to decrease blood pressure and increase ankle brachial index in elderly hypertension. The future research are expected to do with many more sampels and increase the time of the research, and capable control the consuption of sodium for optimal result.

Keywords: Walking, deep breathing, blood pressure, ankle brachial index, hypertension in elderly

ABSTRAK

**Pengaruh JASE-PIRELAK (Jalan Sehat Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam)
Terhadap Tekanan Darah Dan *Ankle Brachial Index* Pada Lansia Dengan
Hipertensi Pendekatan Model Teori Adaptasi Roy
Penelitian Quasi Eksperimen**

Email: pahlevibetsyifani@yahoo.com

Pendahuluan: Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang umumnya terjadi pada lansia. Hipertensi dapat menyebabkan masalah pada lansia karena bisa menjadi faktor risiko stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung. Kombinasi antara jalan sehat dan teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan kadar tekanan darah dan meningkatkan *ankle brachial index*.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen. Responden penelitian 62 orang (31 orang kelompok intervensi dan 31 kelompok kontrol). Responden dipilih secara *purposive sampling*. Variabel independen adalah JASE-PIRELAK dan variabel dependen adalah tekanan darah dan *ankle brachial index*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Analisis data menggunakan *Independent T-test* dan *Mann-Whitney Test*.

Hasil: Hasil penelitian pada kelompok intervensi ($p = 0,000$) yang artinya ada pengaruh JASE-PIRELAK terhadap penurunan tekanan darah sistolik sedangkan pada kelompok kontrol ($p=0,850$) yang bermakna bahwa tidak terdapat perubahan signifikan pada tekanan darah sistolik. Ada pengaruh pemberian intervensi JASE-PIRELAK dan intervensi dari program Posyandu terhadap perubahan *ankle brachial index* pada kelompok perlakuan ($p=0,000$) dan kelompok kontrol ($p=0,014$)

Diskusi: JASE-PIRELAK memiliki pengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan *ankle brachial index* pada lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya diharapkan dilakukan dengan lebih banyak sampel dan meningkatkan waktu penelitian, dan mampu mengendalikan konsumsi natrium untuk hasil yang optimal.

Kata kunci: Jalan sehat, teknik relaksasi nafas dalam, tekanan darah, *ankle brachial index*, hipertensi pada lansia.