

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN FISIK BERJALAN KAKI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KENDAL NGAWI**

Penelitian Quasy Experimental

Oleh : Nanik Widyastuti

Latar Belakang : Hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*) karena penyakit ini adalah penyakit tidak menular tetapi dapat menyebabkan kematian. Hipertensi juga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, yaitu : kesehatan fisik, kondisi psikis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan fisik berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kendal Ngawi. **Metode**: Desain penelitian menggunakan *quasy experiment*. Sampel melibatkan 27 responden kelompok perlakuan dan 27 responden kelompok kontrol. Variabel *independen* dalam penelitian ini yaitu latihan fisik berjalan kaki sedangkan variabel *dependen* tekanan darah dan kualitas hidup. Instrumen yang digunakan tensimeter aneroid, stetoskop dan kuisioner. Analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. **Hasil**: Latihan fisik berjalan kaki secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$), tekanan darah diastolik ($p= 0,001$) dan kualitas hidup : kesehatan fisik ($p = 0,014$), kondisi psikis ($p= 0,000$), hubungan sosial ($p= 0,000$), kondisi lingkungan ($p= 0,033$). **Diskusi**: Latihan fisik berjalan kaki memiliki manfaat yang positif untuk mengatasi masalah tekanan darah dan kualitas hidup pasien hipertensi, untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan agar melaksanakan latihan fisik berjalan kaki dengan intensitas berbeda dan memperhatikan faktor perancu untuk hipertensi.

Kata kunci: latihan fisik berjalan kaki, hipertensi, kualitas hidup, lansia.

***THE EFFECT OF PHYSICAL TRAINING WALKING THE FEET
ON BLOOD PRESSURE REDUCTION AND QUALITY OF ELDERLY
LIVING WITH HYPERTENSION***

Quasy Experimental

Nanik Widyastuti

Bachelor of Nurshing Student, Nurshing Faculty, Airlangga University Kampus C
Mulyorejo Surabaya 60115 Telp. (031) 5913752, Fax (031) 5913257
Email: nanikwidyastuti739@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is called a silent killer because this disease causes death. Hypertension affects the quality of life of the elderly: physical health, psychological conditions, social relations, and environmental conditions. Objective: to analyze the effect of physical exercise on walking to reduce systolic blood pressure, diastolic, and quality of life of the elderly with hypertension at the Kendal Ngawi Health Center. Method: quasi-experiment. The sample involved 27 treatment respondents, 27 control respondents. The independent variables in this study are physical exercise on foot, the dependent variable is blood pressure and quality of life. The instrument used was aneroid tensimeter, stethoscope, and questionnaire. Analysis using Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney with significance level $\alpha \leq 0.05$

Results: Physical exercise on foot significantly reduced systolic blood pressure ($p = 0,000$), diastolic blood pressure ($p = 0.001$) and quality of life: physical health ($p = 0.014$), psychological condition ($p = 0,000$), social relations ($p = 0,000$) $p = 0,000$), environmental conditions ($p = 0,000$). Discussion: Physical exercise on foot has positive benefits to overcome the problem of blood pressure and quality of life of hypertensive patients, for further research the researchers suggest that carrying out physical exercise walking with different intensities and pay attention to confounding factors for hypertension.

Keywords: physical exercise on foot, hypertension, quality of life, elderly.