



**PENERAPAN AKTIVITAS FISIK (BERJALAN KAKI) TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MACCINI SAWAH  
KOTA MAKASSAR**

**Nurlela Bilale<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Magdalena Limbong<sup>3</sup>, Nurbaiti<sup>4</sup>**

*Program Studi D-III Keperawatan STIK Makassar, Indonesia*

---

**ARTICLE INFO**

---

**Article history**

Submitted: 2025-08-31

Revised: 2025-09-20

Accepted: 2025-09-23

---

**Keywords:**

Elderly; Hypertension;  
Physical activity; Walking

---

**Kata Kunci:**

Lansia; Hipertensi; Aktivitas  
fisik; Berjalan kaki

*This is an open access article  
under the **CC BY-SA**  
license:*



---

**ABSTRACT**

---

**Background:** Hypertension is a chronic condition with blood pressure  $\geq 140/90$  mmHg that is often asymptomatic. This condition makes the heart work harder and if left untreated, can lead to stroke, heart attack, kidney failure, and blood vessel damage. Given these risks, it is important to explore effective interventions. **Objective:** This study aims to determine the application of physical activity (walking) to reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. **Method:** To accomplish this, a descriptive case study was conducted on two respondents for three days. The intervention provided to both subjects was the application of physical activity (walking), carried out over three visits with a duration of 20 minutes each visit. Data were analyzed using descriptive analysis and presented in tabular form. **Results:** Following a 20-minute walking activity for elderly participants, a decrease in blood pressure was observed in both subjects. In subject I, a reduction in diastolic pressure of 10 mmHg was noted on the third day, while in subject II, both systolic and diastolic blood pressure decreased by 10/10 mmHg. **Conclusion:** These findings indicate that implementing physical activity (walking) for 20 minutes a day can help lower blood pressure in the elderly.

---

**ABSTRAK**

---

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan kondisi kronis dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg yang sering tanpa gejala. Kondisi ini membuat jantung bekerja lebih keras dan bila tidak ditangani dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal ginjal, serta kerusakan pembuluh darah. **Tujuan:** Mengetahui penerapan aktivitas fisik (berjalan kaki) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. **Metode:** Desain yang digunakan adalah deskriptif studi kasus yang dilakukan pada dua responden selama tiga hari. Intervensi yang diberikan pada kedua subjek adalah penerapan aktivitas fisik (berjalan kaki), yang dilakukan selama tiga kali kunjungan dengan durasi 20 menit setiap pertemuan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel. **Hasil:** Setelah penerapan aktivitas berjalan kaki pada lansia dengan durasi 20 menit dengan jarak 500-700 meter ditemukan penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Pada subjek I penurunan tekanan darah dihari ketiga diamati pada tekanan dastole yaitu 10 mmHg, sementara pada subjek II penurunan tekanan darah diamati pada systole dan diastole yaitu 10/10 mmHg. **Kesimpulan:** Penarapan aktivitas fisik (berjalan kaki) selama 20 menit dalam sehari dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia

---

✉ **Corresponding Author:**

Nurlela Bilale

Program Studi D-III Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia Telp.

085340707661

Email: nurlelabilale11@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih termasuk dalam kelompok lanjut usia, yakni fase akhir dari siklus kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisik dan fisiologis akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis secara bertahap menurun, sehingga meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan yang umum dialami lansia, seperti gangguan pendengaran, nyeri pada leher dan punggung, osteoarthritis, penyakit jantung, diabetes melitus, kadar kolesterol tinggi. Salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui adalah gangguan tekanan darah tinggi (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Tekanan darah tinggi adalah dikategorikan tinggi bila hasil pengukuran menunjukkan nilai sistolik di atas 140 mmHg serta diastolik melebihi 90 mmHg. Aktivitas berjalan kaki selama 20 menit terbukti mempengaruhi penurunan hipertensi tekanan sistolik serta diastolik terhadap individu yang mengalami hipertensi. Efek ini muncul karena latihan berjalan kaki dapat memperlancar sirkulasi darah dalam proses pengambilan, penyaluran, dan pemanfaatan oksigen secara efisien. Di samping itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam memperbaiki elastisitas vena, menstabilkan mekanisme jantung, serta mencegah kenaikan kadar lemak dalam darah dan yang umumnya cenderung menempel di dinding pembuluh darah dan berperan sebagai salah satu faktor utama penyebab terjadinya hipertensi (D. R. Sari & Palupi, 2024).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,28 miliar orang atau 22% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari jumlah tersebut 60% lebih berada di negara berkembang, termasuk Indonesia Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi Secara Nasional 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Saat ini terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia, sedangkan prevalensi penderita yang berobat secara teratur hanya sebesar 54,4% Kelompok usia penderita adalah kebanyakan dari usia lansia. Lansia di Indonesia yang mengalami hipertensi yaitu sebesar 57,6%. Sementara berdasarkan data penderita hipertensi di Provinsi Sulawesi Selatan saat ini mencapai 31,68 % dari 8.928.002 jiwa. Prevalensi hipertensi di Wilayah Sulawesi Selatan yang masuk tertinggi yaitu salah satunya Kota Makassar dengan (29,35%). Khusus Kota Makassar ditemukan bahwa daerah yang memiliki jumlah kunjungan penderita Hipertensi terbanyak salah satunya yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa mencapai rata-rata 65 orang dalam sebulan, dan sebanyak 60% dengan jumlah kejadian berobat ulang pada pasien hipertensi pada wilayah kerja tersebut.

Berdasarkan data Riskesdas, Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi dalam rentang tahun 2013 hingga 2018. Hasil wawancara dan pengukuran menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional pada tahun 2018 mencapai 34,11%, yang mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 yang tercatat sebesar 25,8%. Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), prevalensi hipertensi menurut kelompok usia tercatat sebesar 69,5 Persentase kejadian pada lansia adalah 55,2% untuk usia 55–64 tahun, 63,2% untuk usia 65–74 tahun, dan meningkat pada 75 tahun ke atas., dan 45,3% pada kelompok usia 45 hingga 54 tahun berdasarkan data yang ada. Dapat disimpulkan bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok pra-lansia dan lansia. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan alami yang menimbulkan perubahan pada tubuh, terutama pada sistem peredaran darah. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah kehilangan kelenturannya dan menjadi lebih kaku. Kondisi ini membuat jantung harus bekerja lebih keras untuk mendorong darah, sehingga tekanan dalam pembuluh darah meningkat dan risiko hipertensi menjadi lebih tinggi (Eliani et al., 2022).

Berdasarkan data yang disampaikan oleh (Salma, 2023) Diperkirakan jumlah orang lanjut usia yang mengalami Hipertensi di tingkat global diperkirakan menyerang sekitar 972 juta orang, atau sekitar 26,4% dari seluruh populasi dunia. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi yang diukur secara langsung pada penduduk menunjukkan angka sebesar 37,2% pada tahun 2019, kemudian menurun menjadi 32,9% di tahun 2020, lalu kembali bertambah sebanyak 50,9% di tahun 2021 (Nur, 2024), Sementara itu, berdasarkan laporan Puskesmas Kabupaten Wonogiri tahun 2022, hipertensi tercatat sebagai penyakit yang paling umum kedua dengan jumlah kasus sebanyak 1.950 orang. Proyeksi menunjukkan bahwa prevalensi ini diproyeksikan akan terus mengalami peningkatan, dengan estimasi mencapai Pada tahun 2025, prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 29,2%. Dari

total 972 juta kasus hipertensi di dunia, sekitar 333 juta terjadi di negara maju, sementara sisanya, yaitu sekitar 639 juta kasus, ditemukan di negara berkembang (Dewanto et al., 2024). Untuk mendukung pengobatan farmakologi, terapi nonfarmakologi juga dilakukan, seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, perubahan pola makan, berhenti merokok, menghindari konsumsi alkohol, serta melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki selama 20 menit.

Jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah karena saat otot bekerja, pembuluh darah melebar sehingga aliran darah lebih lancar dan tahanan di pembuluh berkurang. Aktivitas ini juga membuat jantung lebih efisien memompa darah, menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, serta meningkatkan hormon yang menenangkan. Jika dilakukan secara rutin, jalan kaki membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, mengontrol berat badan, dan akhirnya membuat tekanan darah tetap normal. berbagai macam bentuk aktivitas, seperti berjalan, bekerja, mengerjakan tugas rumah tangga, maupun gerakan lain yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesehatan (Wirakhmi, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi berjalan kaki selama 20 menit terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Dari 20 responden yang mengikuti intervensi berjalan kaki sekitar 20 menit, tiga kali seminggu, diperoleh hasil positif. terjadi Tekanan darah sistolik menurun sekitar 20 mmHg, sedangkan tekanan diastolik berkurang sekitar 10 mmHg. Selain itu itu, aktivitas berjalan kaki berperan dalam membantu memecah lemak atau kolesterol dalam darah yang berpotensi menghambat kelancaran aliran darah. Dengan demikian, olahraga berjalan kaki memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengendalian hipertensi atau tekanan darah tinggi (Istiqomah & Sari, 2023).

Pada penelitian Rohimah & Dewi (2022) Hasil temuan tersebut mengindikasikan bahwa terapi berjalan kaki memiliki dampak positif terhadap penurunan hipertensi pada pasien. Dengan demikian, dapat Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 19 April 2024 melalui wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi, emuan penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kebiasaan berjalan kaki dan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik Sukomangu, Kecamatan Purwantoro, Kabupaten Wonogiri, diketahui bahwa seluruh dari 10 orang lansia yang diamati mengalami hipertensi. Hasil observasi menunjukkan bahwa 7 responden termasuk dalam kategori pra-hipertensi dengan tekanan darah berkisar antara 140–150 mmHg, sedi dangkan 3 responden lainnya berada pada kategori hipertensi dengan tekanan darah 160–180 mmHg. Sebagian besar partisipan menyatakan belum pernah memperoleh informasi mengenai manfaat. Melakukan aktivitas berjalan kaki selama sekitar 20 menit untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan kondisi tersebut, disusunlah penelitian berjudul “Efek Efektivitas Jalan Kaki 20 Menit dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Orang Tua.”

Merujuk pada hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Aini et al (2021) Hasil penelitian memperlihatkan bahwa melakukan aktivitas berjalan kaki selama sekitar 20 menit memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Jamaudin (2017), yang menyatakan bahwa intervensi berupa jalan santai pada pasien hipertensi mampu menghasilkan perubahan bermakna pada tekanan darah. Perbedaan tersebut terlihat jelas dari rata-rata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, bisa disimpulkan bahwa prevalensi hipertensi terus bertambah. Faktor penyebab hipertensi yaitu menurunnya tingkat aktivitas fisik. Terdapat penelitian dengan kasus yang sama dijadikan referensi oleh peneliti menunjukkan Hasil observasi memperlihatkan bahwa kegiatan berjalan kaki atau jalan santai memiliki hubungan yang bermakna dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Temuan ini menjadi landasan untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi efektivitas aktivitas berjalan kaki dalam membantu mengontrol tekanan darah pada kelompok usia lanjut.”

Peneliti menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan angka kasus hipertensi dalam beberapa tahun terakhir. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah kebiasaan hidup kurang gerak (sedentary lifestyle). Beberapa studi yang menjadi referensi menunjukkan adanya korelasi positif antara rutinitas berjalan kaki. Terdapat keterkaitan antara Penurunan tekanan darah pada lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki, menjadi dasar bagi penulis untuk meneliti lebih lanjut bagaimana kegiatan tersebut memengaruhi tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

## METODE

### Desain Penelitian

Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus untuk mengetahui penerapan berjalan kaki sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi kasus dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah selama tiga hari mulai tanggal 15 s/d 17 April 2025 untuk subjek I dan tanggal 18 s/d 20 April 2025 untuk subjek II.

### Sampel

Subjek studi kasus ini adalah dua orang lansia berusia 60 tahun ke atas yang sudah didiagnosis hipertensi. Pasien dikategorikan mengalami tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, mampu berjalan secara mandiri tanpa menggunakan alat bantu jalan, menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden dan bersedia menandatangani informed *consent* (persetujuan partisipasi).

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan secara langsung kepada kedua lansia sebagai subjek studi kasus, dengan tujuan untuk menggali informasi terkait kondisi kesehatan mereka sebelum, selama, dan sesudah melakukan aktivitas berjalan kaki. Sedangkan observasi dilakukan terhadap kedua subjek untuk memantau perubahan tekanan darah serta kejadian yang terjadi sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Intervensi yang diberikan pada kedua subjek adalah penerapan aktivitas fisik (berjalan kaki), yang dilakukan selama tiga kali kunjungan dengan durasi 20 menit setiap pertemuan.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL

### Subjek I

**Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi aktivitas fisik (berjalan kaki) Terhadap Tekanan Darah pada Subjek I Ny "S"**

No	Hari/ Tanggal	Durasi	Hasil Observasi Tekanan Darah		Penurunan (mmHg)
			Pretest (mmHg)	Posttest (mmHg)	
1.	Selasa/ 15 Apr 2025	20 menit	180/100	170/95	10/5
2.	Rabu/ 16 Apr 2025	20 menit	160/95	155/85	5/10
3.	Kamis/ 17Apr 2025	20 menit	150/90	150/80	0/10

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada subjek I Ny "S" hari pertama tekanan darah tercatat 180/100 mmHg, dan setelah intervensi menurun menjadi 170/95 mmHg. Pada hari kedua, tekanan darah sebelum intervensi 160/95 mmHg, dan setelah intervensi menurun menjadi 155/85 mmHg. Pada hari ketiga, tekanan darah sebelum intervensi 150/90 mmHg, namun setelah berjalan kaki, tekanan sistolik tetap pada 150 mmHg, sementara diastolik turun menjadi 80 mmHg.

Secara keseluruhan, data menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan tekanan darah setelah dilakukan aktivitas fisik ringan berupa jalan kaki. Penurunan tekanan darah ini menggambarkan bahwa olahraga sederhana, teratur, dan sesuai kondisi pasien dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, terutama dalam menurunkan tekanan diastolik serta menjaga kestabilan tekanan sistolik.

## Subjek II

**Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi aktivitas fisik (berjalan kaki) Terhadap Tekanan Darah pada Subjek II Ny "A"**

No	Hari/ Tanggal	Durasi	Hasil Observasi Tekanan Darah		Penurunan (mmHg)
			Pretest (mmHg)	Posttest (mmHg)	
1.	Jumat/ 18 Apr 2025	20 menit	160/100	160/100	0/0
2.	Sabtu/ 19 Apr 2025	20 menit	155/95	145/80	10/5
3.	Minggu/ 20 Apr 2025	20 menit	150/90	140/70	10/20

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada subjek II Ny "A" hari pertama tekanan menetap pada 160/100 mmHg sebelum dan sesudah intervensi. Pada hari kedua, terjadi penurunan tekanan darah dari 155/95 mmHg menjadi 145/80 mmHg setelah jalan kaki selama 20 menit. Pada hari ketiga, tekanan darah sebelum intervensi 150/90 mmHg, dan setelah intervensi turun menjadi 140/70 mmHg.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa meskipun pada awalnya belum tampak perubahan, aktivitas fisik berupa jalan kaki secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan lebih nyata terlihat pada hari kedua dan ketiga, yang menandakan bahwa manfaat aktivitas fisik biasanya lebih optimal bila dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan.

## DISKUSI

Hasil studi kasus yang dilakukan penulis pada Subjek I dari tanggal 15 hingga 17 April 2025, dan Subjek II dari tanggal 18 hingga 20 April 2025, menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan terapi aktivitas fisik berupa berjalan kaki. Kedua subjek lansia dengan hipertensi tersebut mengalami penurunan tekanan darah yang sangat berarti setelah intervensi diberikan.

Pada pertemuan pertama setelah dilakukan penerapan aktivitas fisik (berjalan kaki) pada subjek I Ny.S tanggal 15 April 2025 sedangkan pada subjek II Ny.A pada tanggal 18 April 2025 didapatkan kedua subjek menderita hipertensi. kedua subjek langsung bersedia mengisi lembar persetujuan yang diberikan oleh penulis setelah diberikan penjelasan. berdasarkan pengukuran tekanan darah yang dilakukan penulis terhadap subjek Ny. S dan Ny. A setelah terapi diberikan penulis kembali mengecek tekanan darah dengan hasil yang didapatkan pada pertemuan pertama tanggal 15 April 2025 yaitu subjek pertama Ny.S mengalami perubahan tekanan darah dengan tekanan darah 170/95 mmHg. sedangkan pertemuan pertama tanggal 18 April 2025 pada subjek kedua yaitu Ny.A tidak mengalami perubahan tekanan darah dan masih tetap sama pada angka 160/100 setelah dilakukan aktivitas berjalan kaki dikarenakan subjek tersebut masih mengonsumsi makanan yang tinggi garam yang tidak terkontrol. jadi dapat di simpulkan pada pertemuan pertama dari kedua subjek tersebut adanya perbedaan penurunan tekanan darah

Pada pertemuan kedua aktivitas berjalan kaki kembali dilakukan dengan durasi yang sama kepada dua subjek yaitu Ny.S pada tanggal 16 April 2025 sedangkan Ny.A pada tanggal 19 April 2025, kedua subjek tampak bersemangat ingin melakukan aktivitas (berjalan kaki). setelah melakukan aktivitas tersebut penulis kembali mengobservasi tekanan darah di dapatkan terjadi lagi penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan aktivitas fisik (berjalan kaki). subjek pertama Ny.S mengalami adanya penurunan tekanan darah pada angka 160/95 mmHg sedangkan subjek kedua Ny.A juga terdapat perubahan tekanan darah yaitu pada angka 145/80 mmHg, karena Ny.A sudah bisa membatasi agar tidak lagi mengonsumsi makanan yang tinggi garam, pada pertemuan pertama juga penulis sudah memberikan edukasi tentang makanan pantangan pada penderita hipertensi. jadi pada hari kedua dapat disimpulkan terdapat lagi adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi tersebut pada kedua subjek

Sedangkan pada pertemuan ketiga kembali dilakukan aktivitas fisik berupa (berjalan kaki) pada kedua subjek tersebut Ny.S pada tanggal 17 April 2025 dan Ny.A pada tanggal 20 April 2025. yang dilaksanakan secara teratur sesuai jadwal yang telah disepakati pada hari sebelumnya. sebelum

diberikan penerapan ini terlebih dahulu penulis mengukur tekanan darah pada kedua subjek tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan Setelah Setelah melaksanakan aktivitas berjalan kaki selama 20 menit, dilakukan pengukuran ulang tekanan darah pada kedua subjek. Hasilnya memperlihatkan Tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan penurunan bila dibandingkan dengan pengukuran awal sesi sebelumnya. Tekanan darah subjek pertama Ny.S berada pada angka 150/80 mmHg kemudian pada subjek kedua pada Ny.A berada pada angka 140/70 mmHg. jadi pada pertemuan ketiga dapat disimpulkan lagi terdapat adanya perubahan tekanan darah pada kedua subjek. Pada pertemuan terakhir, penulis juga menyampaikan kepada keluarga agar ikut memantau kondisi kesehatan klien dan pola makan yang dijalani. Selain itu, keluarga diharapkan terus mendukung dan melanjutkan terapi berjalan kaki yang telah diajarkan kepada klien.

Hasil penerapan aktivitas fisik berupa berjalan kaki selama tiga hari berturut-turut memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua subjek, yaitu Ny. S dan Ny. A. Sebelum intervensi, tekanan darah keduanya berada pada kategori tinggi. Namun, setelah menjalani aktivitas berjalan kaki selama 20 menit setiap pagi secara rutin, tekanan darah mereka menurun ke tingkat yang lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan harapan penulis bahwa Berjalan kaki terbukti bermanfaat digunakan sebagai intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kegiatan fisik ringan seperti ini terbukti memberikan dampak positif jika dilakukan secara teratur, serta sangat cocok diterapkan karena aman dan mudah dilakukan oleh lansia.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Idrus (2021) memberikan hasil yang searah dengan studi kasus ini, yakni aktivitas berjalan kaki sekitar 20 menit memiliki dampak signifikan terhadap penurunan hipertensi. Temuan ini juga didukung oleh Jamaudin (2017), pada penelitiannya mengungkapkan bahwa pasien hipertensi yang menerima intervensi berupa jalan kaki terjadi perubahan tekanan darah, baik pada sisi sistolik maupun diastolik, terlihat saat subjek dalam keadaan santai, menandai perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Hasil ini konsisten dengan temuan dari penelitian Rohimah (2022), yang mengamati adanya penurunan tekanan darah pada lansia sebelum dan setelah intervensi berupa aktivitas berjalan kaki, Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik ini memberikan pengaruh positif dalam menurunkan Kondisi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tingkat 1 yang berdomisili di Desa Sindangkasih, Kabupaten Ciamis. Di sisi lain, studi oleh Syahida dkk. (2020) menunjukkan bahwa pada kelompok usia dewasa yang melakukan aktivitas berjalan kaki selama 20 menit dengan frekuensi tiga kali seminggu, sebanyak 15 responden yang berpartisipasi dari kegiatan tersebut, tercatat rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 9,11 mmHg, sedangkan tekanan diastolik menurun sekitar 5,3 mmHg

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Wicaksono (2020), yang menunjukkan bahwa berjalan kaki dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui mekanisme saraf otonom. Pada tahap awal, aktivitas ini meningkatkan kerja saraf simpatis dan menurunkan aktivitas saraf parasimpatis, yang biasanya meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan tekanan darah. Namun, pelaksanaan berjalan kaki secara rutin menimbulkan adaptasi fisiologis, termasuk penurunan kadar vasopresin, peningkatan efisiensi jantung, dan pengurangan aktivitas saraf simpatis. Adaptasi ini membantu menurunkan curah jantung dan tekanan darah sistolik, serta mendorong vasodilatasi dan penurunan resistensi perifer, sehingga tekanan darah diastolik ikut menurun

Hasil penerapan aktivitas fisik berupa berjalan kaki selama tiga hari berturut-turut memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua subjek, yaitu Ny. S dan Ny. A. Sebelum intervensi, tekanan darah keduanya berada pada kategori tinggi. Namun, setelah menjalani aktivitas berjalan kaki selama 20 menit setiap pagi secara rutin, tekanan darah mereka menurun ke tingkat yang lebih stabil.

Temuan ini sejalan dengan harapan penulis bahwa Berjalan kaki terbukti bermanfaat digunakan sebagai intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kegiatan fisik ringan seperti ini terbukti memberikan dampak positif jika dilakukan secara teratur, serta sangat cocok diterapkan karena aman dan mudah dilakukan oleh lansia.

## SIMPULAN

Dalam studi kasus yang dilakukan terhadap dua lansia penderita hipertensi, Ny. S dan Ny. A, di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, Kota Makassar, selama tiga hari berturut-turut, ditemukan penurunan tekanan darah yang signifikan. Aktivitas berjalan kaki terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah kedua responden. Setelah rutin berjalan kaki selama 20 menit setiap pagi, keduanya mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain itu, berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah dijangkau, hemat biaya, dan dapat dilakukan kapan saja di rumah atau lingkungan sekitar tanpa memerlukan peralatan khusus. aktivitas ini juga memiliki dampak samping yang sangat rendah, sehingga aman untuk dilakukan oleh lansia. Meskipun dilakukan dalam durasi yang singkat dan intensitas sedang, berjalan kaki dapat memberikan manfaat kesehatan yang nyata bagi lansia penderita hipertensi. Karena itu, kegiatan ini layak direkomendasikan sebagai bagian dari strategi pengelolaan tekanan darah tinggi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, U., Idrus, S., & Jumail, M. (2021). Potensi Pengembangan Destinasi Pantai Impos di Kabupaten Lombok Utara. *Journal Of Responsible Tourism*, 1(2), 103–118.
- D. R. Sari & Palupi. (2024). *Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit Terhadap Penurunn Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Sukomangu*. 4.
- Dewanto, N. E. F., Susilo, M. F. P., Ramadhani, K. R., Gunaidi, F. C., & Destra, E. (2025). KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT BERUPA SKRINING OBESITAS DAN HIPERTENSI PADA SISWA SMA KALAM KUDUS II JAKARTA. *Jurnal Widya Laksmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 160–166.
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 188–194.
- Istiqomah, A. N., & Sari, D. K. (2023). Penerapan jalan kaki dua puluh menit terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Jati. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 270–280.
- Nur, H. A. (2024). Implementasi foot massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 23–31.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia poduktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167.
- salma. (2023). *tanda dan gejala hipertensi pada lansia*. 1–23.
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>