Pengaruh Jalan Kaki di Pagi Hari terhadap **Penderita** Darah pada Penurunan Tekanan **Hipertensi:** Literature Review

Fanny Andarista Febriyanti^{1*}, Aida Rusmariana²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: admin@umpp.id

Abstract

Hypertension is a disease that requires special treatment to keep blood pressure stable. There are various treatments to manage hypertension, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. A morning walking is a non-pharmacological therapy that may break cholesterol in the blood flow, which is beneficial to control blood pressure. This study aims to highlight literature from several research articles on the effect of the morning walking on reducing blood pressure in patients with hypertension. A literature review was conducted by research articles from the google scholar, garba garuda, and scilit database. Five articles have been obtained that match the research inclusion criteria. This study showed that routine morning walking could decrease blood pressure with a p-value <0.05 hence, morning walking had a significant effect on patients with dypertension. There is an effect between morning walking and blood pressure in patients with hypertension. For the nursing profession, this research can be used as a reference to provide alternative blood pressure management among hypertension patients.

Keywords: Hypertension, Morning Walking, Blood Pressure.

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil, sudah banyak pengobatan untuk mengatasi hipertensi antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi, terapi yang akan digunakan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien penderita hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis dengan melakukan olahraga jalan kaki di pagi hari karena olahraga jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature dari beberapa artikel tentang pengaruh jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis literature review. Metode yang digunakan dalam pemilihan artikel yaitu dengan melakukan penelusuran literature dari sumber database google scholar, garba garuda, dan scilit didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria insklusi penelitian. Analisis terhadap 5 artikel dilakukan dengan menggunakan mnemonic PICOTS. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada 5 artikel terdapat penurunan tekanan darah dengan nilai pValue <0,05 sehingga dapat diartikan bahwa jalan kaki di pagi hari berpengaruh secara signifikan pada penderita hipertensi. Terdapat pengaruh antara jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi profesi keperawatan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan tata laksana pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, jalan kaki, tekanan darah.

1. Pendahuluan

Hipertensi ialah suatu kondisi ketika individu mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal sehingga mengakibatkan kenaikan angka kesakitan atau morbilitas dan mortalitas atau angka kematian [1]. Hipertensi merupakan suatu kondisi penyakit jantung yang ditandai dengan tekanan darah meningkat hingga melampaui batas normal. Hasil pengukuran tekanan darah dilambangkan dalam satuan (mmHg) atau milimeter Hydrargyrum. Tekanan darah ada dua jenis yaitu pada saat pembuluh darah berdenyut, dan ketika jantung memompa darah di dalam pembuluh darah lalu tekanan darah menjadi meningkat disebut juga sebagai tekanan darah sistolik, dikatakan sebagai tekanan darah diastolik yaitu apabila tekanan darah menurun sampai titik terendahnya. Jika tekanan darah melampaui batas normal (>120/80 mmHg) maka jantung akan sulit untuk memompa darah secara efektif.

Hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu hipertensi esensial (primer) dan sekunder. Hipertensi esensial (primer) yaitu suatu kondisi yang belum diketahui penyebabnya, sedangkan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya, seperti ginjal yang tidak dapat berfungsi secara maksimal [2]. Hipertensi menurut World Health Organization (WHO) dikatakan normal yaitu jika tekanan darah kurang atau sama dengan 120/80 mmHg, ketika tekanan darah diatas 120/80 mmHg sampai 139/89 mmHg disebut sebagai prahipertensi, sedangkan seseorang yang dikatakan menderita hipertensi jika diatas 140/90 mmHg. Pada individu yang mengalami hipertensi saat tekanan darah semakin meningkat dan tidak diatasi dengan segera maka dapat mengakibatkan gangguan ginjal, serangan jantung serta bisa mengakibatkan kelumpuhan yang disebabkan pembuluh darah di otak yang pecah atau stroke.

Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%. [3] menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13%, diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timue sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2%, diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65%, dan Sumatera Barat sebesar 25,16%. Data jumlah individu yang mengalami hipertensi menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan pada Tahun 2013 hingga 2014 mengalami peningkatakan dari 7.544 jiwa menjadi 9.373 jiwa [4]. Komplikasi tidak terdeteksi secara dini yang sering terjadi pada penderita hipertensi yaitu ginjal (10%), stroke (15%) dan komplikasi jantung (75%) [5].

Hipertensi adalah suatu penyakit yang membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil, sudah banyak pengobatan untuk mengatasi hipertensi antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu ketika penderita hipertensi harus minum obat-obatan secara rutin, hal tersebut dapat menyebabkan penderita hipertensi menjadi bosan sehingga bagi penderita hipertensi kurang patuh untuk meminum obat. Karena hal tersebut banyak penderita hipertensi yang gagal untuk menerapkan terapi farmakologi [6]. Sedangkan terapi nonfarmakologis yaitu terapi dengan melakukan perubahan-perubahan gaya hidup baru. Perubahan-perubahan gaya hidup baru ini dapat dilakukan dengan cara

membatasi konsumsi garam, penurunan berat badan, berhenti untuk mengkonsumsi minuman alkohol, berhenti merokok, peningkatan konsumsi potasium serta melakukan olahraga secara teratur. Pada penelitian ini, terapi yang akan digunakan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien penderita hipertensi adalah dengan terapi nonfarmakologis yaitu dengan melakukan olahraga jalan kaki di pagi hari.

Secara umum olahraga jalan kaki tidak hanya bermanfaat untuk membina kesegaran jasmani saja, akan tetapi dapat pula mengobati beberapa jenis penyakit, diantaranya adalah penyakit jantung, diabetes melitus dan hipertensi. Seperti yang dikemukakan oleh Astrand, bentuk olahraga seperti jalan kaki dapat mempengaruhi aliran darah ke kapiler-kapiler darah, konsentrasi haemoglobin, perbedaan oksigen pada arteri dan vena serta aliran darah pada otot. Olahraga jalan kaki juga dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah dengan demikian olahraga jalan kaki sangatlah berpengaruh terhadap penyakit hipertensi [7].

Menurut penelitian [8] mengatakan bahwa hipertensi dianggap sebagai resiko yang utama untuk berkembangnya penyakit kardiovaskuler dan berbagai penyakit vaskuler pada seseorang yang memasuki usia lanjut, pada hal ini disebabkan adanya pembuluh darah arteri yang meregang lebih tinggi sehingga mengakibatkan tekanan darah tinggi. Selain itu, peneliti juga mengatakan bahwa hipertensi dapat dilakukan penanganan dengan cara pemberian aktifitas fisik berupa jalan kaki. Aktivitas fisik yang dilakukan secara bertahap dan terus menerus dapat melatih kesegaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan keseluruh tubuh pada saat berjalan kaki akan melancarkan sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi tidak cepat lelah, tubuh dapat lebih cepat kembali ke kondisi normal, dan dapat mengurangi stres atau depresi.

Hipertensi merupakan suatu permasalahan yang berbahaya, biasanya prevalensi hipertensi yang mengkhawatirkan pada seseorang berusia diatas 45 tahun. Kondisi ini sangatlah mengancam bagi perkembangan mental serta berdampak buruk bagi seseorang dan meningkatnya resiko kematian. Berdasarkan gambaran permasalah tersebut, banyak faktor yang mempengaruhi angka kejadian hipertensi di masa lampau seperti kegemukan (obesitas), kurang olahraga, konsumsi garam secara berlebihan, merokok, mengonsumsi alkohol dan setress. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Jalan Kaki di Pagi Hari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data yang digunakan tidak langsung terjun secara langsung, melainkan mengambil data dari penelitian terdahulu yang sudah pernah dilaksanakan. Sumber database yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Scilit, Garba Garuda dan Google Scholar yang berupa artikel. Artikel yang dianalisa diberi batasan waktu 10 tahun terakhir, Peneliti membuka web website https://scholar.google.co.id/, memasukkan kata kunci "Jalan Kaki, Tekanan Darah, Hipertensi", kemudian membuka website https://garuda.ristekbrin.go.id/, memasukkan kata kunci "Jalan Kaki, Tekanan Darah, Hipertensi", dan https://www.scilit.net/statisticjournal, memasukkan kata kunci "Walking exercise, Blood pressure, Hypertension",

kemudian diidentifikasi berdasarkan judul dan abstrak serta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan penulis mengambil 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur yang digunakan untuk menganalisa artikel yaitu instrumen *The Discern Instrument*.

3. Hasil dan Pembahasan Hasil

Hasil analisis data atau *literature review* berdasarkan variabel penelitian yaitu jalan kaki di pagi hari dan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Tekanan Darah Sistole pada Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan

No	Arti	kel		Teka	nan dara	ah sistole	
	Penulis	Tahun			Sebelu	ım	
			N	Min	Max	Mean	Std
1	Artikel 2	2019	30	3	5	3,40	.621
2	Artikel 3	2020	30	0	0	146,00	7,539
4	Artikel 5	2020	30	140	155	147.33	6.779
Tot	Total masing-masing aktivitas fisik			143	160	98,91	705,9
Total responden					90		

Berdasarkan tabel 3.1 didapatkan hasil analisis dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya 3 artikel yang tercantum Tekanan Darah Sistole Sebelum Dilakukan Tindakan, pada artikel 2 (2019) didapatkan rata-rata (3,40), sedangkan pada artikel 3 (2020) didapatkan rata-rata (146,00), dan artikel 5 (2020) didapatkan rata-rata (147,33), sebelum dilakukan tindakan didapatkan total rata-rata tekanan darah 98,91 mmHg.

Tabel 3.2 Tekanan Darah Sistole pada Responden Setelah Dilakukan Tindakan

No	Arti	kel			Tekan	an darah	sistole	
	Penulis	Tahun				Setelah		
			N	Min	Max	Mean	Std	Pvalue
1	Artikel 2	2019	30	3	5	3,40	.621	0.00
2	Artikel 3	2020	30	0	0	133,00	13,018	0,001
4	Artikel 5	2020	30	130	150	139	8.062	0,029
	al masing- aktivitas f	90	133	160	91,8	642,08		
Т	otal respo	nden				90		

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan hasil analisis dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya 3 artikel yang tercantum Tekanan Darah Sistole Setelah Dilakukan Tindakan, dalam artikel 2 (2019) didapatkan rata-rata (3,40), sedangkan pada artikel 3 (2020) didapatkan rata-rata (133,00), dan artikel 5 (2020) didapatkan rata-rata (139), setelah dilakukan tindakan didapatkan jumlah rata-rata keseluruhan tekanan darah 91,8 mmHg.

Tabel 3.3 Tekanan Darah Diastole pada Responden Sebelum Dilakukan Tindakan

No	Arti	kel	Tekanan darah diastole				е
	Penulis	Tahun			Sebel	um	
			N	Min	Max	Mean	Std
1	Artikel 2	2019	30	2	3	2,47	.507
2	Artikel 3	2020	30	0	0	93,50	4,894
4	Artikel 5	2020	30	90	95	92.67	2.582
Tot	Total masing-masing aktivitas fisik			92	98	62,88	514,476
T	otal respo	nden			90		

Berdasarkan tabel 3.3 didapatkan hasil analisis dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya 3 artikel yang tercantum Tekanan Darah Diastole Sebelum Dilakukan Tindakan, dalam artikel 2 (2019) didapatkan rata-rata (2,47), sedangkan pada artikel 3 (2020) didapatkan rata-rata (93,50), dan artikel 5 (2020) didapatkan rata-rata (92,67), sebelum dilakukan tindakan didapatkan total rata-rata tekanan darah 62,88 mmHg.

Tabel 3.4 Tekanan Darah Diastole pada Responden Setelah Dilakukan Tindakan

No	Artikel		Tekanan darah diastole							
	Penulis	Tahun	Set	elah						
			N	Min	Max	Mean	Std	Pvalue		
1	Artikel 2	2019	30	2	3	2,47	.507	0.00		
2	Artikel 3	2020	30	0	0	84,50	7,592	0,002		
4	Artikel 5	2020	30	70	90	82	5.916	0,029		
	Total masing-masing aktivitas fisik			72	93	56,33	520,508			
Tota	Total responden									

Berdasarkan tabel 3.4 didapatkan hasil analisis dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya 3 artikel yang tercantum Tekanan Darah Diastole Setelah Dilakukan Tindakan, dalam artikel 2 (2019) didapatkan rata-rata (2,47), sedangkan pada artikel 3 (2020) didapatkan rata-rata (84,50), dan artikel 5 (2020) didapatkan rata-rata (82), setelah dilakukan tindakan didapatkan jumlah rata-rata keseluruhan yaitu tekanan darah 56,33 mmHq.

Tabel 3.5 Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan Sebelum Dilakukan Tindakan

No	Arti	kel	Tekanan darah sebelum						
	Penulis	Tahun	Kelompok Perlakuan						
			N	Min	Max	Mean	Std		
1	Artikel 1	2020	30	110	140	127,27	11,405		
2	Artikel 4	2018	10	151	154	152.2	1.304		
	Total mas asing akt fisik		40	161	194	139,735	12,709		
T	otal respo	nden			4	0			

Berdasarkan tabel 3.5 pada 5 artikel yang ditelaah hanya 2 artikel yang tercantum Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan Sebelum Dilakukan Tindakan, dalam artikel 1 (2020) didapatkan rata-rata tekanan darah (127,27), dan artikel 4 (2018) didapatkan rata-rata tekanan darah (152,2). Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil rata-rata nilai mean pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan tindakan tekanan darah 139,735 mmHg.

Tabel 3.6 Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol Sebelum Dilakukan Tindakan

No	Arti	kel	Tekanan darah sebelum					
	Penulis	Tahun			Keld	ompok Ko	ontrol	
			N	Min	Max	Mean	Std	Pvalue
1	Artikel 1	2020	30	110	140	126,80	9,843.	0,368
2	Artikel 4	2018	10	95	97	95.80	0.837	0,004
	Total masing- masing aktivitas fisik			205	244	111,3	10,68	
T	Total responden					40		

Berdasarkan tabel 3.6 pada 5 artikel yang ditelaah hanya 2 artikel yang tercantum tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan dalam artikel 1 (2020) didapatkan rata-rata tekanan darah (126,80), dan artikel 4 (2018) didapatkan rata-rata tekanan darah (95,80). Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil rata-rata nilai mean pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan dengan jumlah rata-rata keseluruhan yaitu tekanan darah 111,3 mmHg.

Tabel 3.7 Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan Setelah Dilakukan Tindakan

No	Artikel		ikel Tekanan darah setelah						
	Penulis	Tahun		Kel	ompok P	erlakuan			
			N	Min	Max	Mean	Std		
1	Artikel 1	2020	30	100	135	116,87	12,334		
2	Artikel 4	2018	10	147	148	147.60	0.548		
	al masing- aktivitas 1	_	40	247	283	132,235	12,882		
Т	otal respo	nden			40				

Berdasarkan tabel 3.7 pada 5 artikel yang ditelaah hanya 2 artikel yang tercantum Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan Setelah Dilakukan Tindakan, dalam artikel 1 (2020) didapatkan rata-rata tekanan darah (116,87), dan pada artikel 4 (2018) didapatkan rata-rata tekanan darah (147,60). Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil rata-rata nilai mean pada kelompok perlakuan setelah dilakukan tindakan tekanan darah 132,235 mmHg.

Tabel 3.8 Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol Setelah Dilakukan Tindakan

No	Arti	Artikel				an darah s	etelah		
	Penulis	Tahun		Kelompok Kontrol					
			N	Min	Max	Mean	Std	Pvalue	
1	Artikel 1	2020	30	110	140	126,47	9,643	0,025	
2	Artikel 4	2018	10	92	95	93.60	1.342	0,013	
Total masing-masing 4 aktivitas fisik			40	202	232	110,035	10,98		
To	otal respo	nden				40			

Berdasarkan tabel 3.8 pada 5 artikel yang ditelaah hanya 2 artikel yang tercantum Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol Setelah Dilakukan Tindakan, dalam artikel 1 (2020) didapatkan rata-rata tekanan darah (126,47), dan pada artikel 4 (2018) didapatkan rata-rata tekanan darah (93,60). Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil rata-rata nilai mean pada kelompok kontrol setelah dilakukan tindakan didapatkan nilai rata-rata tekanan darah 110,035 mmHg.

Tabel 3.9 Pengaruh Jalan Kaki di Pagi Hari Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

No	Penulis	Tahu	N	Pvalue	Ket
		n			
1	Artikel 1	2020	30	0,025	Ada pengaruh
2	Artikel 2	2019	30	0,00 (Sistole)	Ada pengaruh
				0,00 (Diastole)	
3	Artikel 3	2020	30	0,001 (Sistole)	Ada pengaruh
				0,002 (Diastole)	
4	Artikel 4	2018	10	0,029 (Sistole)	Ada pengaruh
				0,029 (Diastole)	
5	Artikel 5	2020	30	0,013	Ada pengaruh

Berdasarkan tabel 3.9 dari 5 artikel yang telah ditelaah didapatkan p value dalam artikel 1 (2020) yaitu (0,025), artikel 2 (2019) didapatkan hasil p value tekanan darah sistole yaitu (0,00), dan p value tekanan darah diastole (0,00), artikel 3 (2020) didapatkan hasil p value tekanan darah sistole yaitu (0,001), dan p value tekanan darah diastole (0,002), artikel 4 (2018) didapatkan hasil pvalue tekanan darah sistole yaitu (0,029), dan p value tekanan darah diastole (0,029), dan dalam artikel 5 (2020) didapatkan hasil p value tekanan darah yaitu (0,013). Berdasarkan hasil analisis dari ke lima artikel bahwa ada pengaruh jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah.

Pembahasan

1. Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan

Berdasarkan hasil analisis terdapat 3 artikel yang membahas mengenai tekanan darah sistole sebelum dan setelah dilakukan tindakan yang telah ditelaah terdapat dalam artikel 2 (2019), artikel 3 (2020), dan artikel 5 (2020). Berdasarkan

hasil pada tabel 1 didapatkan hasil rata-rata bahwa tekanan darah sistole sebelum dilakukan tindakan yaitu 98,91 mmHg dan pada tabel 2 tekanan darah sistole setelah dilakukan tindakan jalan kaki didapatkan bahwa hampir dari ketiga artikel yang dianalisis mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai mean 91,8 mmHa.

Kebugaran jasmani juga sangat diperlukan untuk mencegah atau menunda penyakit degeneratif dan penyakit kelainan metabolisme. Perlu adanya upayaupaya baik besifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain, seperti jalan kaki untuk mempertahankan kesehatan lansia tersebut. Berdasarkan analisis pada tabel 3 didapatkan hasil rata-rata tekanan darah diastole sebelum dilakukan tindakan dengan nilai mean 62,88 mmHg dan pada tabel 4 didapatkan hasil rata-rata tekanan darah diastole setelah dilakukan tindakan dengan nilai mean 56,33 mmHg. Menurut [9] olahraga berjalan kaki akan menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah, hingga dapat mengurangi kemungkinan pecahnya pembuluh-pembuluh itu jika tekanan darah naik. Dengan melakukan olahraga ini secara teratur, otot-otot dan peredarah darah kita akan lebih sempurna mengambil, mengedarkan, dan menggunakan oksigen, juga dapat mengurangi terjadinya penggumpalan darah, sehingga kemungkinan tersumbatnya pembuluh darah yang menuju otot jantung akan berkurang.

2. Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil pengukuran awal tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan tindakan dengan nilai mean 139,735 mmHg. Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Pada tabel 6 tekanan darah sebelum dilakukan tindakan pada kelompok kontrol didapatkan hasil ratarata tekanan darah dengan nilai mean 111,3 mmHg.

Pentingnya kebugaran tubuh seseorang harus mendapatkan perhatian yang lebih. Khususnya dalam peningkatan kualitas kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan tubuh. Dalam hal ini seseorang dapat melakukan latihan yang maksimal terhadap kondisi fisik tersebut [10]. Berdasarkan analisis pada tabel 7 didapatkan hasil tekanan darah pada kelompok perlakuan setelah dilakukan tindakan yaitu nilai mean 132,235 mmHq, dan pada tabel 8 tekanan darah pada kelompok kontrol setelah dilakukan tindakan yaitu nilai mean 110,035 mmHg. Menurut [7] menyatakan bahwa berjalan kaki berpengaruh terhadap kebugaran yaitu berjalan kaki dapat membantu menurunkan lemak dan memperkuat otot. Berjalan kaki, 2 atau 3 kali dalam 1 minggu paling sedikit 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. Meningkatnya ketahanan maka jantung dan paru-paru akan meningkatkan kemampuan tidak hanya berlatih lebih lama dan lebih kuat, tetapi juga untuk melaksanakan tugas-tugas harian tanpa merasa lelah.

3. Pengaruh Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan Jalan Kaki

Pada tabel 9 didapatkan hasil p value dalam artikel 1 (2020) yaitu (0,025), artikel 2 (2019) didapatkan hasil p value tekanan darah sistole yaitu (0,00), dan p value tekanan darah diastole (0,00), artikel 3 (2020) didapatkan hasil p value tekanan darah sistole yaitu (0,001), dan p value tekanan darah diastole (0,002), artikel 4 (2018) didapatkan hasil p value tekanan darah sistole yaitu (0,029), dan p value tekanan darah diastole (0,029), dan dalam artikel 5 (2020) didapatkan hasil p value tekanan darah yaitu (0,013). Berdasarkan hasil analisis dari ke lima artikel bahwa ada pengaruh jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah.

Artinya pada ke 5 artikel yang sudah dianalisis terdapat penurunan dengan nilai rata-rata pValue a<0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabar Surbakti (2014) dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe" mengatakan bahwa adanya pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik atau diastoliknya.

Hal ini dikarenakan latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah yang mengakibatkan arteriosklerosis. Bentuk latihan jalan kaki juga dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kapiler-kapiler darah, perbedaan oksigen pada arteri dan vena serta aliran darah pada otot. Hal ini juga harus didukung dengan perubahan gaya hidup baru lainnya seperti, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi minuman alkohol, pembatasan konsumsi garam, menghindari stress dari kehidupan, dan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin dan gizi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada 5 artikel maka dapat disimpulkan bahwa jalan kaki berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai pValue <0,05. Bagi profesi keperawatan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan tata laksana pasien hipertensi.

References

- [1] Triyanto, E, PELAYANAN KEPERAWATAN BAGI PENDERITA HIPERTENSI SECARA TERPADU. Yokyakarta: Graha Ilmu, 2014.
- [2] Hasan, DAMPAK HIPERTENSI YANG TIDAK DAPAT DIKONTROL. http://eprints.undip.ac.id/12804. Diakses 11/02/2017, 2010.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, *LAPORAN RISKESDAS 2018*. Jakarta : Badan Litbangkes, Kemenkes, 2019.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. PROFIL KESEHATAN KABUPATEN PEKALONGAN, Jateng, 2014.

- [5] Listiyani, W.S. (2004). DAUN SAMBUNG NYAWA: TANAMAN ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI. www.kompas.com. Diakses pada tanggal 10 Juni 2015.
- [6] Harvey, R., A., Pamela, C., Champe., "FARMAKOLOGI ULASAN BERGAMBAR". Jakarta: EGC, 2013.
- [7] Surbakti, S., "PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENDI DI RUMAH SAKIT UMUM KABANJAHE", Vol. 20 Nomor 77. Kabanjahe: Pengabdian Kepada Masyaraka, 2014.
- [8] Perdana, E. K. J. P., "PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN PAGI DENGANRELAKSASI AROMA TERAPI LAVENDER (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI) PADA LANSIA DI KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2016, "Skripsi, 2014.
- [9] Proverawati, A., Widianti, A., T., "SENAM KESEHATAN". Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.
- [10] Prativi, Soegianto., Sutardji., "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani". Semarang: Conservation University, 2013.
- [11] Aliftitah, S., Nelyta, O., "PENGARUH JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA KELOMPOK LANSIA DI DESA ERRABU". Jurnal Kesehatan Mesencephalon, Vol.6, No.1, April 2020.
- [12] Rezky, A., N., Nurmiyanti, N., Rismawati., S., Arnis., P., R., "EFFECT OF 30 MINUTES WALKING ON BLOOD PRESSURE OF ELDERLY IN PACCERAKKANG DISTRICT OF MAKASSAR", 2019.
- [13] Siauta, M., Selpina, E., Hani, T., "EFEKTIFITAS TERAPI WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI". Jurnal Keperawatan, Vol 12, No 4, Desember 2020.
- [14] Yulisa, D., K., Siti, B., M., "The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pemalang". Public Health Perspectives Journal 3, 2018.
- [15] Ayuningtias, D., Suryani., "EFEKTIVITAS JALAN KAKI DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI DESA TARUB KECAMATAN TAWANGHARJO", 2020.
- [16] Wahyuni, Eksantoso, D., "Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta". Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 2013.
- [17] Giriwijoyo, S., Sidik, D., Z., "ILMU KESEHATAN OLAHRAGA", 2012.
- [18] Kholifah, S., N., "KEPERAWATAN GERONTIK", 2016.

- [19] Andra, S, dkk., "Buku Keperawatan Medical Bedah I". Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [20] Larisa, S., R., "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi". Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2013.
- [21] Nixson, M., "Buku Keperawatan Medikal Bedah Jilid II". Jakarta: Trans Info Media, 2018.
- [22] Sutanto., "Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol, dan Diabetes". Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010.