



Implementasi *Walking Exercise* dalam Menurunkan Tekanan Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi

Nur Isriani Najamuddin¹, M. Syikir¹, Hadryani Amin¹, Lisda Alvita¹, Masyitah Wahab¹,
Andan Firmansyah²

¹STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, Indonesia

²STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Nur Isriani Najamuddin

Email: isriani@biges.ac.id

Address : Jln Mr Muh Yamin no 195 Manding, Madatte, Polewali Mandar, Sulawesi Barat, 081355082622

Submitted: 11 April 2022, Revised: 1 Juni 2022, Accepted: 23 Juli 2022, Published: 02 Agustus 2022

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i4.122



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension is a state of increased blood pressure above normal. Hypertension in Indonesia is still a health problem with a high prevalence of 25.8% and there are still 19,559 cases of hypertension in Mamasa Regency. Walking exercise is a form of moderate physical exercise, with the technique of walking regularly for at least 3 times a week with a minimum duration of 20-30 minutes for each exercise.

Objective: Treatment of hypertension in clients has been carried out both pharmacologically and non-pharmacologically. We apply one of the non-pharmacological therapies for hypertension, namely walking exercise

Method: This community service method is a follow-up activity from research (evidence based practice) and health promotion courses with an approach that uses interviews, blood pressure checks, health promotion and simulation of walking exercise methods for 2 weeks. This community service activity was carried out in April 2021. There were 40 elderly participants who took part in this activity.

Results: The results of this community service activity show that the elderly perform the walking exercise method for 3 times per week, and the results of the examination show an average decrease in systolic and diastolic blood pressure in the elderly.

Conclusion: The walking exercise method can be used as a non-pharmacological complementary therapy to help reduce blood pressure in the elderly.

Keywords: blood pressure, hypertension, walking exercise

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang sering terjadi pada usia lanjut dengan manifestasi peningkatan kontraktilitas pembuluh darah, kemudian peningkatan kerja jantung agar bekerja lebih optimal untuk memompa darah melalui pembuluh darah arteri yang terlalu sempit. Jika kondisi ini terus berlanjut dapat merusak pembuluh darah dan jantung (Farrar 2015). Menurut angka dari Dinas Kesehatan Sulawesi Barat, prevalensi hipertensi di Sulawesi Barat pada tahun 2018 sebanyak 6.710 orang sedangkan di Kabupaten Mamasa terdapat 19.559 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Mamasa, 2019).

Secara teori, prevalensi hipertensi tidak terlepas dari perubahan gaya hidup dan rendahnya tingkat perilaku hidup sehat seperti pola makan yang buruk, kurang istirahat, kurang gerak, merokok. Pengobatan, konsumsi alkohol, dan stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Anwari, et 2018). Kebanyakan penderita hipertensi mengatasi hipertensinya dengan pengobatan rawat jalan, obat antihipertensi, atau obat antihipertensi. Tetapi beberapa orang tidak bisa mengatasi masalah tekanan darah tinggi yang mereka alami. Jika hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan pembuluh darah pecah, kaku, dan menyempit. Kondisi ini menghalangi aliran darah ke jantung dan menyebabkan nyeri dada dan sesak napas. Tersumbatnya aliran darah juga dapat menyebabkan detak jantung tidak teratur bahkan infark miokard (Yitno, et.al 2017).

Selain menggunakan obat tradisional, penderita darah tinggi juga dapat menurunkan tekanan darah melalui aktivitas olahraga. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan energi dan mengeluarkan energi. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilakukan lansia antara lain menyapu, mengepel, mencuci pakaian, berkebun, membersihkan kamar mandi, dan menambahkan air. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perubahan, misalnya jantung akan menjadi lebih kuat pada otot polosnya sehingga memiliki kapasitas dan struktur yang besar atau denyut nadi yang kuat dan teratur, selain itu elastisitas nadi Darah akan meningkat karena relaksasi. dan vasodilatasi. karena timbunan lemak akan berkurang dan tekanan darah akan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah.

Aktivitas fisik juga dapat dilakukan dalam bentuk olahraga (Karim, dkk. 2018). Menurut penelitian sebelumnya, olahraga jalan kaki merupakan bentuk olahraga yang sedang, dengan teknik jalan kaki secara rutin minimal 3 kali seminggu dengan durasi minimal 20-30 menit setiap kali berolahraga (Zaen 2020). Saat berjalan, terjadi kontraksi antara otot rangka yang meningkatkan kemampuan insulin untuk memicu transpor glukosa ke otot, menyebabkan metabolisme otot dalam jalur yang tidak bergantung pada insulin, sehingga kadar glukosa menurun dan menyebabkan sintesis heksokinase yang menguntungkan. untuk menyerap glukosa, kemudian glukosa diangkut ke sel dan menurunkan gula darah dan menghasilkan energi. (Sholihah, 2019). Dari uraian di atas, dengan banyaknya lansia yang menderita hipertensi melalui pengobatan hipertensi secara farmakologis, maka kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengedukasi masyarakat tentang menurunkan tekanan darah dengan metode nonfarmakologi seperti walking exercise.

Tujuan

Tujuan dilakukan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menangani tekanan darah dengan menggunakan metode walking exercise di masa dimana lansia menghadapi pandemi covid 19

Metode

Metode walking exercise dilakukan selama 30 menit dengan berjalan mengitari perkampungan dengan dipandu oleh peneliti, kegiatan ini terus dilakukan baik secara mandiri maupun didampingi selama 2 minggu pada 40 orang lansia. Seluruh tahapan kegiatan diikuti lansia baik promosi kesehatan maupun demonstrasi serta diikuti pula dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan seluruh lansia yang terlibat setelah kegiatan walking exercise dan dilakukan pula pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah. Kemudian kami lakukan evaluasi dan bandingkan rata-rata tekanan darah saat awal sebelum walking exercise dilakukan dan setelah kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu.

Hasil

Lansia yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir selama 2 minggu melakukan walking exercise selama 10 kali pertemuan, dari 40 responden metode walking exercise, dengan rata-rata tekanan darah setiap melakukan walking exercise adalah mengalami penurunan sebesar 60%, Secara keseluruhan terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 13,20 mmHg dan tekanan darah diastolik 13,60 mmHg.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pemansan dan Walking exercise selama 2 minggu di kecamatan Aralle Kab Mamasa



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia

Pembahasan

Promosi kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi kegiatan metode exercise kepada Lansia dapat terlaksana dengan baik pada minggu pertama dibulan April tanggal 4 April 2021 hingga 16 April 2021 setiap jam 08.00 pagi hingga selesai, dihadiri lansia yang berlokasi di kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa, Lansia yang hadir berusia 55 tahun hingga 60 tahun sebanyak 40 orang.

Kegiatan walking exercise dilakukan dengan mengelilingi perkampungan sekitar yang udaranya sejuk dan asri selama 30 menit, dengan durasi 3 kali seminggu. Namun terlebih dulu dilakukan pengidentifikasi tekanan darah serta diakhiri dengan evaluasi kembali tekanan darahnya pada akhir minggu kedua.

Lansia seluruhnya berperan aktif (100%) mengikuti Latihan jalan kaki (walking exercise) selama kurang lebih 30 menit sebanyak 3 kali seminggu. Dengan diberi waktu istirahat selama 3 menit setiap 10 menit setelah latihan dilakukan. Peneliti juga mengarahkan dan memandu responden untuk menjaga posisi tubuh dan mengatur kecepatannya (kira-kira 0,89 m/s atau 2 mph).

Kesimpulan

Menurut pengamatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini kami menyimpulkan bahwa metode walking exercise ini dapat digunakan penderita hipertensi khususnya lansia, sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, yang aman untuk jangka panjang. Metode walking exercise ini tidak memerlukan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi lansia asal dipahami dan dilakukan dengan benar oleh lansia. Hasil evaluasi akhir menunjukkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan setelah lansia melakukan walking exercise jika dilakukan dengan tepat, sesuai prosedur dan dilakukan dengan rutin dan teratur.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKES Bina Generasi Polewali Mandar, dan 40 orang lansia di kecamatan Aralle yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini.

Pendanaan

Kegiatan ini didanai dari Swadaya Masyarakat Mamasa dengan Mahasiswa KKN Prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar.

Daftar Pustaka

1. Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Ambarsika. (2017). *Terapi Walking Exercise*. Yogyakarta:EBp
2. Anwari, Misbakhul et.al. 2018. *Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember*. The Indonesian Journal of Health Science 10(1): 26–31. <https://doi.org/http://ejournal-sl.ac.id/index.hci>.
3. Dian Puspitasari, et.al. 2017. *Pengaruh Jalan Pagi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumedap*. *Jurnal Ners Lantera vol 5 :2-11* .<http://doi.org/http://ejournalKp.ac.id>.
4. Dinkes Mamasa. 2019. *Dinas Kesehatan Kabupaten Mamasa*. <http://dinkes.kabmamasa.ac.id>.
5. Dinkes Sulbar. 2018. *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat V B a C*. <http://dinkes.sulbarprov.ac.id>.
6. Farrar, et. al. 2015. 42 Physical Review D *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta.
7. Halim Mubin. 2015. *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam Edisi 3*. ed. Joko Suyono. Jakarta: Buku Kedokteran.
8. Indrawati, Lina. 2017. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi*. *journal Kesehatan* 7(7): 18–20. <http://doi.org/ejournal3.healthvetia.ac.id/jdg>
9. Iswahyuni, Sri. 2017. *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian* 14(2): 1–4.
10. Kemenkes RI. 2018. *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta
11. Kowalski, 2018. *Hubungan Walking Exercise dengan Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Buku Kedokteran
12. Puspitasari, D., M. Hannan, and L. Chindy. 2017. *Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep*. *Jurnal Ners Lantera* 5(2): 169–77. <http://doi.org/ejournal/lantera5.ac.id>

13. sonhaji, et al. 2017. *Pengaruh Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(1): 50–55. <https://doi.org/http:garuda.ristekdikti.go.id>
14. Syamsudin. 2016. *Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal*. edisi 5. Akliia Suslia. Jakarta: Salemba Medika
15. Totok, et. al. 2017. *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werda Darma Bhakti Kelurahan Panjang Surakarta. Jurnal Kesehatan* 10(1): 26–31. <http://doi.org/19797621journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/5489/357>
16. Wahyuni dan Eksanoto 2016. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung*. E.Journal Medika, Vol 5. No 7: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
17. WHO. 2015. Mental Health Of Older Adult
18. Yitno, and Asep Riawan Wahyu. 2017. *Pengaruh Jalan Kaki Ringan 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Desa Dukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Tulungagung. Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan* 6(2): 8–15. <http://doi.org/2252-3847e-jurnal.strada.ac.id/sjik>
19. Zaen, et. al. 2020. *Pengaruh Metode ' Walking Exercixe ' Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapa. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 6(1): 50–60.