



Langkah Sehat, Tekanan Darah Terjaga Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata

Masyitah Wahab¹, Nurfadhila²

¹Department of Nursing, STIKes Bina Bangsa Majene

²Department of Nursing, STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

Correspondence author: Masyitah Wahab

Emai: masyitahwahab08@gmail.com

Address : Jl. Sultan Hasanuddin, West Sulawesi 91412 Indonesia, Telp. 082292237458

Submitted: 31 Januari 2025, Revised: 7 Februari 2025, Accepted: 12 Februari 2025, Published: 20 Februari 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i1.469



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 significant health issue, both in developed and developing countries, with a high prevalence in the productive age group. One effective non-pharmacological approach to managing hypertension is through physical activity, such as walking

Objective : This community service activity aims to determine the benefits of walking in lowering blood pressure in individuals with hypertension in the productive age group (30-45 years) in the working area of Puskesmas Pekkabata.

Method : The selected participants are individuals aged 30-45 years with hypertension, registered at Puskesmas Pekkabata. They were given an intervention program consisting of walking activities for 30 minutes daily, 3-5 times a week, for 4 weeks. Monitoring was conducted periodically to ensure participant compliance and measure changes in blood pressure before and after the intervention.

Result : The results of this activity show a decrease in blood pressure in participants after regularly following the walking program. Based on these findings, it is recommended that walking be considered as a non-pharmacological treatment alternative to help manage hypertension and improve the quality of life of individuals with hypertension in the productive age group.

Conclusion: This community service activity demonstrates that regular walking can provide significant benefits in lowering blood pressure in individuals with hypertension in the productive age group (30-45 years).

Keywords: Hypertension, Walking Exercise, Productive age, Blood Pressure

Latar Belakang

Prevalensi tekanan darah tinggi di seluruh dunia di Eropa 41%, di Australia 31,8%, di Amerika 35% dan di Asia Tenggara 37% dan di Indonesia 34,11%. Prevalensi hipertensi Indonesia sendiri pada tahun 2010 dan 2030 mencapai 33% menjadi salah satu dari lima negara dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014 terdapat 18,781 juta penduduk lanjut usia di Indonesia dan pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat menjadi 36 juta jiwa. Hipertensi dapat menjadi masalah kesehatan di Indonesia ((WHO, 2018).

Penderita hipertensi menurut Kementerian Kesehatan RI dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018). Bahwa hipertensi lebih tinggi pada wanita yaitu 40,17% di bandingkan pria hanya 34,83% dan dapat memperlihatkan bahwa penduduk usia yang berumur pada usia produktif yakni usia 18 sampai 24 tahun sebanyak 13,2%, usia 25 sampai 34 tahun sebanyak 20,1%, usia 35 sampai 44 tahun sebanyak 3,6%, usia 45 sampai 55 tahun sebanyak 45,3%. Artinya hampir sepertiga penduduk usia dewasa yang mempunyai tekanan darah tinggi. Penurunan tekanan darah yang kecil ternyata sudah dapat mengurangi risiko terhadap kejadian penyakit kardiovaskular dan stroke. Penurunan tekanan darah sebesar 2 mmHg pada hipertensi akan menghasilkan mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan stroke sebesar 4% dan 6% (Annazmi et al., 2022).

Hipertensi juga lebih sering menyebabkan keadaan yang berbahaya karena gejala yang sering ditimbulkan dari hipertensi tidak disadari dan tidak menimbulkan keluhan bagi penderita. Salah satu tujuan global penyakit tidak menular adalah menurunkan tekanan darah. Adapun dampak hipertensi yang menyebabkan banyaknya komplikasi berbagai masalah pada kesehatan termasuk penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, masalah penglihatan, penyakit arteri perifer, dan pengelolaan hipertensi yang efektif melibatkan perubahan gaya hidup, seperti diet sehat, olahraga, dan jika diperlukan obat-obatan untuk mengatasi hipertensi, para penderita bisa berbagai terapi atau obat tradisional (non farmakologi) Secara non farmakologi yang dapat digunakan pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi komplementer sebagai bagian dari sistem pengobatan lengkap salah satu terapi komplementer yaitu melakukan aktivitas jalan kaki (Indradjati & Elfrida, 2020).

Penurunan aktivitas merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Bagi penderita hipertensi, tekanan darah tinggi merupakan faktor yang perlu diperhatikan. Semakin tekanan darah mengalami peningkatan, maka semakin juga keras kerja jantung, karena untuk menjaga agar darah tetap beredar, jantung harus menggunakan energi saat memompa jantung. Ketika jantung tidak dapat memompa pada tekanan setinggi itu, maka itu berarti jantung akan gagal dalam memompa darah (Cahyani et al., 2020). Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah, sehingga tekanan dalam pembuluh darah menjadi lebih rendah. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih mudah dan tidak ada hambatan terhadap arteri berkurang (Rokhmah et al., 2015).

Jalan kaki merupakan salah satu olahraga yang sangat ringan dan sederhana. Apabila jalan kaki dilakukan secara terprogram dan terstruktur, maka dapat memberikan dampak yang baik terhadap kebugaran dan kesehatan. Selain itu jalan kaki yang dilakukan secara terprogram memberikan efek yang tidak jauh berbeda dengan olahraga aerobik yang lainnya (. Untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi intensitas jalan kaki yang dianjurkan adalah 30 menit. Dapat yang menyebabkan perubahan pada otot rangka dan jantung. Selain itu juga dapat mengubah struktur, termasuk peningkatan ukuran jantung, volume sekuncup dan kapasitas paru paru, serta peningkatan volume Oksigen maksimal VO₂ (Cahyani et al., 2020).

Menurut Aliftitah & Oktavianisya (2020) melakukan latihan 3 sampai 5 hari dalam seminggu, bisa berjalan setidaknya selama 30 menit jalan kaki dapat memberikan banyak manfaat seperti memperkuat otot dan sirkulasi darah serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah, karena jantung memompa lebih banyak darah selama bekerja. Membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi terjadinya penggumpalan darah, meningkatkan ketahanan terhadap stress, membantu menurunkan gula darah, mengurangi obesitas dan tekanan darah tinggi. Walaupun banyak faktor yang mempengaruhi kestabilan tekanan darah, jalan kaki minimal 30 menit dapat dijadikan alternative untuk menstabilkan tekanan darah. Namun dapat intervensi tersebut harus disertai dengan penatalaksanaan faktor hipertensi lainnya seperti pola makan pasien, kebiasaan merokok, asupan garam, lemak jenuh, konsumsi alkohol, obesitas, stress, dll (López-Roig et al., 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purnomo et al, (2023) tentang penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui *brisk walking exercise* didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastoliknya menunjukkan adanya perbedaan. Serta penelitian yang dilakukan Mustafa et al, (2023) tentang pengaruh olahraga jalan cepat dan diet terhadap tekanan darah penderita prehipertensi pria didapatkan hasil diet dan olahraga jalan cepat lebih efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Diana & Restuning, 2017).

Adapun hasil pemantauan status Kesehatan Hipertensi oleh Dinas Kesehatan di Kabupaten Polewali Mandar Tahun 2023 sebanyak 18.591 pasien Hipertensi yang terdiri dari, Puskesmas Pekkabata sebanyak 1.840 pasien, puskesmas Binuang 1.177 pasien, Puskesmas Polewali 698 pasien, Puskesmas Massenga 1.082 pasien, Puskesmas Anreapi 517 pasien, Puskesmas Matakali 1.019 pasien, Puskesmas Pelitakan 883 pasien, Puskesmas Wonomulyo 1.208 pasien, Puskesmas Bulu 539 pasien, Puskesmas Batupanga 898 pasien, Puskesmas Campalagian 1.107 pasien, Puskesmas Katumbangan 864 pasien, Puskesmas Pambusuang 1.469 pasien, Puskesmas Tinambung 353 pasien, Puskesmas Tutallu 750 pasien, Puskesmas 750 pasien, Puskesmas Limboro 793 pasien, Matangga 173 pasien, dan Puskesmas Tutar 938 pasien.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Pekkabata jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 1827 dan tahun 2023 sebanyak 1840 orang (Pekkabata, 2023).

Tujuan

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa angka kejadian hipertensi masih sangat tinggi begitupun dikalangan usia produktif. Maka salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan jalan kaki. Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan **Langkah Sehat, Tekanan Darah Terjaga Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata.**

Metode

Kegiatan pengabdian dengan judul "*Langkah Sehat, Tekanan Darah Terjaga: Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata*" ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan pendekatan edukatif dan praktis kepada penderita hipertensi usia produktif. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan kegiatan:

1. Persiapan dan Koordinasi

Kegiatan dimulai dengan koordinasi dengan pihak Puskesmas Pekkabata untuk memperoleh izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan pemetaan awal terhadap penderita hipertensi yang berada dalam rentang usia 30-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pekkabata.

2. Sosialisasi dan Edukasi

Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi kepada peserta mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi secara non-farmakologi, khususnya melalui aktivitas jalan kaki. Sosialisasi ini dilakukan melalui seminar singkat, penyuluhan kesehatan, dan distribusi materi edukasi yang mencakup cara yang benar dalam melakukan jalan kaki sebagai bentuk olahraga ringan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

3. Seleksi Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah penderita hipertensi usia produktif (30-45 tahun) yang terdaftar di Puskesmas Pekkabata. Seleksi peserta dilakukan berdasarkan kriteria inklusi (penderita hipertensi dengan rentang usia tersebut) dan kriteria eksklusi (misalnya, mereka yang memiliki gangguan jantung serius atau kondisi medis lain yang membatasi aktivitas fisik).

4. Pemberian Intervensi Aktivitas Jalan Kaki

Setelah edukasi, peserta akan mengikuti program intervensi berupa aktivitas jalan kaki yang dilakukan selama 30 menit setiap hari, sebanyak 3-5 kali dalam seminggu, selama 4 minggu. Aktivitas ini dilakukan di area yang aman dan nyaman di sekitar Puskesmas atau lokasi lain yang telah disepakati bersama.

5. Monitoring dan Evaluasi

Setiap peserta akan dipantau secara berkala untuk memastikan bahwa mereka melakukan aktivitas jalan kaki dengan benar dan sesuai dengan anjuran yang diberikan. Pemantauan dilakukan oleh tenaga medis atau pengabdian yang terlibat dalam kegiatan ini. Selain itu, tekanan darah peserta akan diukur sebelum dan sesudah program untuk menilai perubahan yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

6. Pendokumentasian dan Pelaporan

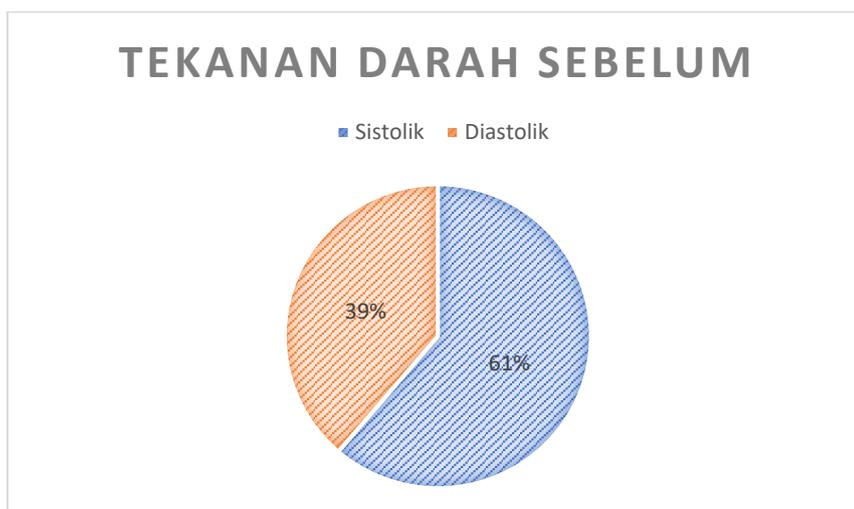
Data yang diperoleh dari pengukuran tekanan darah dan kegiatan jalan kaki akan didokumentasikan dengan rapi. Setelah selesai, laporan lengkap mengenai pelaksanaan kegiatan, perubahan yang terjadi pada tekanan darah peserta, serta rekomendasi tindak lanjut akan disusun untuk diberikan kepada Puskesmas Pekkabata dan peserta sebagai bahan evaluasi dan referensi lebih lanjut.

7. Tindak Lanjut

Setelah program selesai, peserta diberikan panduan untuk melanjutkan aktivitas jalan kaki secara mandiri sebagai bagian dari pola hidup sehat mereka. Puskesmas Pekkabata juga diberi rekomendasi untuk terus mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya olahraga ringan dalam pengelolaan hipertensi.

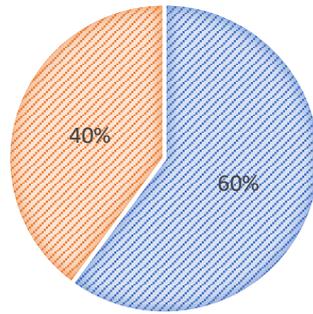
Hasil

Peserta yang mengikuti kegiatan program intervensi berupa aktivitas jalan kaki selama 30 menit per sesi, 3-5 kali seminggu, selama 4 minggu, dengan nilai rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 60%, secara keseluruhan terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 50.70 mmHg dan tekanan darah diastolik 40.05 mmHg.



TEKANAN DARAH SESUDAH

■ Sistolik ■ Diastolik



58 Langkah Sehat, Tekanan Darah Terjaga Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata

Diskusi

Hipertensi lebih sering terjadi pada usia tua dibandingkan usia muda. Penderita usia muda (di bawah 30 tahun) umumnya mengidap hipertensi sekunder, yang penyebabnya sudah diketahui pasti, gangguan fungsi ginjal, dan gangguan keseimbangan hormon. Sementara hipertensi yang muncul bersamaan dengan meningkatnya usia, stress, dan faktor keturunan, disebut hipertensi primer (Nuraini et al., 2024). Salah satu alternatif yang dapat menurunkan sebelum diberikan intervensi jalan kaki pada pasien hipertensi, dan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memilih pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tingkat tekanan darah.

Peningkatan kejadian hipertensi secara teori tidak terlepas dari perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, waktu istirahat yang tidak cukup, kurang olahraga, merokok, minum-minuman beralkohol dan stress yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Sebagian besar penderita hipertensi mengatasi masalah hipertensi dengan berobat jalan, pemberian obat penurunan tekanan darah atau antihipertensi. Tetapi sebagaimana orang tidak ditangani, bisa menyebabkan pembuluh darah rusak, mengeras dan mengencang. Oleh karena itu penting untuk melakukan upaya mengatasi masalah hipertensi. Selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi hipertensi, para penderita bisa mencoba berbagai obat tradisional.

Berdasarkan gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Pada usia produktif dikarenakan gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan (konsumsi garam berlebih), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Selain itu hal lain yang perlu diperhatikan adalah pentingnya melakukan aktivitas fisik agar terdapat keseimbangan antara yang diperoleh tubuh dan dikeluarkan oleh tubuh (Le et al., 2024).

Penurunan aktivitas merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Bagi penderita hipertensi, tekanan darah tinggi merupakan faktor yang perlu diperhatikan. Semakin tekanan darah mengalami peningkatan, maka semakin juga keras kerja jantung, karena untuk menjaga agar darah tetap beredar, jantung harus menggunakan energi saat memompa jantung. Ketika jantung tidak dapat memompa pada tekanan setinggi itu

maka itu berarti jantung akan gagal dalam memompa darah (Cahyani et al., 2020). Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah, sehingga tekanan dalam pembuluh darah menjadi lebih rendah. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih mudah dan tidak ada hambatan terhadap arteri berkurang (Rokhmah et al., 2015).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa aktivitas jalan kaki secara rutin dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif (30-45 tahun). Intervensi berupa jalan kaki selama 30 menit per sesi, 59 Langkah Sehat, Tekanan Darah Terjaga Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata

3-5 kali seminggu, terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik peserta. Oleh karena itu, jalan kaki dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologi yang aman dan mudah diakses untuk penderita hipertensi. Program ini juga memberikan edukasi yang penting bagi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung dan mengelola hipertensi. Disarankan agar program serupa dapat dilanjutkan dan diperluas ke komunitas yang lebih luas untuk mendukung pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada masyarakat yang ikut berperan dalam kegiatan pengabdian ini. Khususnya adalah Kepala Puskesmas Pekkabata atas terselenggaranya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>
- Annazmi, S., Wibowo, D., & Zen, D. (2022). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rajadesa Kabupaten Ciamis Tahun 2022. *Juwara Galuh : Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1, 31–38. <https://doi.org/10.25157/juwara.v1i1.2849>
- Cahyani, A., Fauzan, S., Ligita, T., Studi Keperawatan, P., & Kedokteran, F. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 1–8.
- Indradjati, P. N., & Elfrida, M. (2020). Pengaruh Tingkat Keramahan Lingkungan Perumahan Bagi Pejalan Kaki Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Masyarakat Kasus: Perumahan Margahayu Raya, Bandung. *Jurnal Permukiman*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.31815/jp.2020.15.10-18>
- Le, H., Liu, Y., Liu, X., & Xian, P. (2024). Development and validation of a scale to measure hypertensive Chinese individual's behavior toward salt reduction consumption. *BMC Public Health*, 24, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-18925-9>
- López-Roig, S., Pastor-Mira, M.-Á., Núñez, R., Nardi, A., Ivorra, S., León, E., & Peñacoba, C. (2021). Assessing Self-Efficacy for Physical Activity and Walking Exercise in Women with Fibromyalgia. *Pain Management Nursing*, 22(5), 571–578. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.05.007>
- Nuraini, N., Sari, I. N., & Afrilia, E. M. (2024). Efektivitas Durasi Aktivitas Fisik dengan Berjalan Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sukamurni Wilayah Kerja Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 55–63. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index55>
- Rokhmah, A., Aini, F., & Zumrotul Choiriyah. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *Jkg*, 7(14), 1–9.
- WHO. (2018). World Health Organization. *Elderly Population*.