

EDUKASI JALAN KAKI 30 MENIT PADA PASIEN HIPERTENSI

Kipa Jundapri¹
Edy Bayudianto²
Suharto³

^{1,2,3}Akper Kesdam I/Bukit Barisan Medan

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 20 July 2025

Revised : 01 Agustus 2025

Accepted : 08 Agustus 2025

Key words: Education,
30-Minute Walk, Hypertension

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Hypertension treatment involves not only pharmacological but also non-pharmacological treatment. Non-pharmacological treatment is 30-minute walk exercise. This community service program aims to educate hypertension sufferers about the importance of regular 30-minute walks to prevent complications and improve their quality of life. The PKM program involved 30 participants, conducted in three stages: pre-education, education, and post-education. The results showed: 65% increase in knowledge, systolic blood pressure decrease 20 mmHg, diastolic blood pressure decrease 10 mmHg, and heart rate decrease 22 kali/menit . Conclusion: walking at least three times a week can lower blood pressure and heart rate within normal limits

ABSTRAK

Pengobatan hipertensi tidak hanya dengan pengobatan farmakologi namun juga nonfarmakologi. Pengobatan non farmakologi salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas jalan kaki 30 menit. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada penderita hipertensi untuk rutin jalan kaki 30 menit untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Responden dalam PKM ini terdiri dari 30 orang yang dilakukan dalam 3 tahap yaitu pre edukasi, edukasi dan post edukasi. Hasil terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada responden yaitu 65% dan terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu 20 mmHg, dan diastolic 10 mmHg, serta terjadi penurunan denyut nadi yaitu 22 kali/menit. Kesimpulan: dengan jalan kaki teratur selama minimal 3 kali dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah dan denyut nadi dalam batas normal.

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut *silent killer*, karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya dan gejalanya tersebut meskipun tidak muncul, sering kali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga kadang terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit dan hipertensi secara global memberikan peranan penting terhadap semua penyebab kematian pada penyakit kardiovaskuler, menimbulkan kerusakan organ lain seperti otak (*stroke*), ginjal, arteri perifer dan retinopati serta berhubungan secara linier dengan morbiditas dan mortalitas, oleh sebab itu penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati (Bayudianto, 2022).

¹ Corresponding author: kipa.jundapri41@gmail.com

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25%. Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2020) tahun 2018, kasus hipertensi di Indonesia terjadi sebanyak 8,4% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia dan kasus hipertensi tertinggi berada di provinsi Sulawesi Utara dengan 13,2% dan terendah berada di provinsi Papua dengan 4,4%. Sedangkan menurut Pusat Data Provinsi Sumatera Utara (2020), prevalensi hipertensi di Sumatera Utara yaitu sebanyak 29,19% atau 41.131 jiwa dengan prevalensi tertinggi berada pada kota Medan dengan 25,21% atau setara dengan 7.107 jiwa dari seluruh penduduk Medan.

Pencegahan komplikasi dari hipertensi harus dilakukan untuk kualitas hidup yang lebih baik dengan pengobatan farmakologi yang terkontrol dan non farmakologi. Pengobatan nonfarmakologi hipertensi ditujukan untuk menurunkan komplikasi darah yang terus menerus tinggi tanpa menimbulkan efek samping yang berarti dimana ada dua bagian terapi hipertensi secara umum yaitu dengan terapi farmakologis yang artinya terapi dengan menggunakan obat-obatan hipertensi dan terapi non farmakologis yang artinya terapi dengan melakukan perubahan-perubahan gaya hidup baru (Wahyudi, 2018).

Perubahan gaya hidup ini salah satunya adalah melakukan olahraga seperti latihan gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan dengan olahraga jalan kaki yang bersifat penggunaan otot-otot dalam melakukan latihan lebih dari 30 menit atau relative berlangsung lama yang secara umum olahraga jalan kaki tidaklah sekedar bermanfaat untuk membina kesegaran jasmani saja, akan tetapi dapat pula mengobati beberapa jenis penyakit diantaranya hipertensi (Jayadi, 2019).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di area kerja Puskesmas Sei Mencirim dengan jumlah peserta 30 orang dengan rangkaian kegiatan Edukasi tentang Jalan Kaki 30 menit pada pasien hipertensi. Kegiatan pendataan data kesehatan dilakukan dua hari sebelum hari pelaksanaan edukasi, kemudian setelah dilakukan edukasi, selang seminggu dilakukan lagi pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah dan denyut nadi. Kegiatan dilakukan pada Maret 2023 di area kerja puskesmas Sei Mencirim.

Kegiatan dilakukan dalam 3 rangkaian, yaitu dua hari sebelum kegiatan dilakukan kunjungan sekaligus pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi serta pengukuran tingkat pengetahuan responden dan keluarga tentang manfaat jalan kaki pada pasien hipertensi. Kemudian pasien hipertensi dianjurkan untuk jalan kaki 30 menit setiap hari, atau minimal 3 kali dalam seminggu, dan pada minggu ke 3 dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahanan *pre test* atau dua hari sebelum kegiatan dilakukan kunjungan sekaligus pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi serta pengukuran tingkat pengetahuan responden dan keluarga tentang manfaat jalan kaki 30 menit dengan hasil dari 30 responden terdapat 70% belum mendapatkan edukasi tentang manfaat jalan kaki selama 30 menit untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini dikarenakan para responden takut untuk memeriksakan diri ke puskesmas karena cemas akan penyakitnya, baru di diagnose hipertensi dan sering abai dengan edukasi dari puskesmas, tidak punya waktu untuk kontrol ke pelayanan kesehatan karena bekerja serta tidak menyadari bahwa jalan kaki termaksud olahraga yang bisa bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah.

Pada tahap pelaksanaan edukasi, responden terdiri dari 50% laki-laki dan 50% perempuan, mayoritas berpendidikan tamat SMA (43%) dan bekerja sebagai petani (27%) dan mayoritas berumur >60 tahun. Edukasi dilakukan selama kurang lebih 1 jam dengan pendekatan responden dan keluarga. Tema edukasi yaitu tentang manfaat jalan kaki selama 30 menit untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta pengontrolan tekanan darah dengan minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter, kontrol ke pelayanan kesehatan teratur dan hindari stress.

Pada tahap *post test* (setelah dilakukan edukasi), setiap responden akan dikumpulkan dan diminta untuk melakukan pengecekan tekanan darah dan dianalisis hasil dari kegiatan edukasi terhadap tekanan darah responden. Setelah dilakukan edukasi, didapatkan data sesuai tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi

Parameter	Pretest	Post Test
Tingkat Pengetahuan	30 (%)	95 ((%)
Nilai Rata-rata Tekanan Darah	160/100 mmHg	140/90 mmHg
Nilai Rata-rata Denyut Nadi	102 kali/menit	80 kali/menit

Berdasarkan data tersebut diatas, maka terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada responden yaitu 65% dan terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu 20 mmHg, dan diastolic 10 mmHg, serta terjadi penurunan denyut nadi yaitu 22 kali/menit. Hal ini menunjukkan bahwa dengan jalan kaki teratur selama minimal 3 kali dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah dan denyut nadi dalam batas normal.

Pembahasan

Tingkat pengetahuan responden terhadap cara mengontrol hipertensi adalah hal yang sangat penting untuk mencegah komplikasi hipertensi sehingga kualitas hidup dapat lebih baik (Jayadi, 2019). Peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan mengatur pola diet, dan kuantitas dalam melakukan olah raga atau kegiatan fisik sehingga dapat meningkatkan kebugaran (Rahmawati, 2018). Menurut Sulistiono (2015) dalam jurnal Silwanah (2020), menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah selain faktor usia, kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas sehari-hari (Silwanah, 2020).

Berdasarkan kurangnya pengetahuan klien dan keluarga tentang manajemen hipertensi seperti cara mengontrol hipertensi selain dengan diet dan obat, maka perlu untuk memberikan edukasi kepada penderita hipertensi untuk sering melakukan aktivitas fisik terarah dan teratur untuk menstabilkan tekanan darah yaitu dengan cara jalan kaki 30 menit selama minimal 3 kali dalam seminggu untuk mencapai kebugaran tubuh (Maudi, 2021).

Penelitian Jayadi, 2028 menyatakan bahwa latihan jalan dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah selain dikontrol dengan pola diet rendah natrium dan konsumsi obat secara teratur. Latihan jalan diharapkan dapat memberikan efek kebugaran pada klien sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup. Latihan jalan merupakan latihan yang simple, murah, dan tidak menyebabkan efek yang berat pada klien hipertensi sehingga aman dilakukan dalam kegiatan sehari-hari (Rahmawati, 2018). Berdasarkan penelitian Bayudianto (2022) menyatakan bahwa latihan berjalan bukan hanya dapat menurunkan tekanan darah dalam batas normal sesuai dengan usia serta mengontrol tekanan darah, namun juga menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi sehingga kualitas hidup pasien dapat tercapai dan mencegah komplikasi lebih lanjut.



Gambar 1. Pendataan responden



Gambar 2. Penyuluhan/ Edukasi



Gambar 3. Pengulangan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah



Gambar 4. Foto bersama perangkat desa dan tim pkm

SIMPULAN

Jalan kaki 30 menit merupakan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta diharapkan dapat mencegah komplikasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi sehingga perlu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayudianto, E., Jundapri, K., Suharto. (2022). Hipertensi melalui Aktivitas Berjalan Kaki dengan Pendekatan Keperawatan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* 8(2), hal 235-244. dikutip dari <http://ejurnalkesehatanstikesdamudayana.ac.id>
- Jayadi, I., & Puspita, S. (2019). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. *Jurnal Akademika Husada*, 1(1), 1-9. Dikutip dari <http://jurnal.stikeshusadajombang.ac.id>
- Maudi, N., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 8(1), 25-38. Dikutip dari <https://journal.unisa-bandung.ac.id>.
- Puspita, S., Dian., Hannan, M., & Chindy, L. (2017). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 169-177. Dikutip dari <https://www.neliti.com>.
- Riskesdas. (2018). Data Riset Kesehatan Dasar: *Hipertensi*. Dikutip dari <https://.persi.or.id/analisis-data/686-hasil-utama-riskesdas-2018-kemntrian-kesehatan-badan-penelitian-dan-pengembangan-kesehatan>.
- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. (2018). Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 6(1), 12-23. Dikutip dari <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id>.

- Silwanah, A., Yusuf, R., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research*, 1(2), 74-83. Dikutip dari <http://pasca-umi.ac.id>.
- WHO. (2019). Profil Hipertensi Dunia. Dikutip dari [https://www.who.int/news.room/fact-sheets/detail/cardiovascular-disease-\(cvds\)](https://www.who.int/news.room/fact-sheets/detail/cardiovascular-disease-(cvds))