



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 18, 2026

Revised: March, 30, 2026

Available: March, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: [ahmadzakinaufal55@gmail.com](mailto:ahmadzakinaufal55@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease that is common in the elderly and can lead to serious complications if not properly controlled. Physical activity such as morning walks is a non-pharmacological intervention that is easy and safe to perform.

**Purpose:** To determine the effect of morning walks on blood pressure in elderly people with hypertension.

**Method:** This study used a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. A sample of 34 elderly people was selected using a purposive sampling technique. Respondents were divided into a control group and a treatment group. Data analysis used an independent t-test for systolic and diastolic blood pressure.

**Results:** The average systolic blood pressure after morning walking in the control group was 144.72 mmHg, while the average diastolic blood pressure was 88.35 mmHg. In the treatment group, the average systolic blood pressure after morning walking was 130.18 mmHg, while the average diastolic blood pressure was 79.82 mmHg. The difference in systolic blood pressure after morning walking was 14.54 mmHg, and the difference in diastolic blood pressure was 8.63 mmHg.

**Conclusion:** Morning walking has an effect on blood pressure in elderly people with hypertension.

**Keywords:** Elderly; Hypertension; Morning Walk; Physical Activity.

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Aktivitas fisik seperti jalan pagi merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang mudah dan aman dilakukan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *nonequivalent control group*. Sampel sebanyak 34 lansia dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Teknik analisis data menggunakan *Independent t-Test* untuk tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Hasil:** Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah aktivitas fisik jalan pagi pada kelompok kontrol adalah 144.72 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 88.35 mmHg. Pada kelompok perlakuan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah aktivitas fisik jalan pagi adalah 130.18 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 79.82 mmHg. Selisih tekanan darah sesudah aktivitas fisik jalan pagi sistolik adalah 14.54 mmHg dan selisih tekanan darah diastolik adalah 8.63 mmHg.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

**Simpulan:** Ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik; Hipertensi; Jalan Pagi; Lansia.

## PENDAHULUAN

Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi yang meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit lain seperti ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risiko terkena penyakit tersebut (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal, dan kebutaan adalah akibat dari hipertensi yang tidak mendapatkan perawatan yang tepat. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) adalah penyebab kematian tertinggi (Sari & Putri, 2023). Akibat penyakit hipertensi, penderitanya kadang-kadang tidak merasakan tanda atau gejalanya, penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh dalam diam.

Menurut World Health Organization tahun 2025, prevalensi hipertensi global pada tahun 2024 mencapai 33% pada usia 30–79 tahun. WHO melaporkan prevalensi global terdapat 26.4% pada tahun 2018 dan 29.2% pada tahun 2021 (World Health Organization, 2023). Secara umum kasus hipertensi dengan urutan pertama dengan kasus hipertensi terbanyak, wilayah DKI Jakarta mencatat prevalensi sebesar 12.6%, diikuti oleh Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan prevalensi 12.3%. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2018 prevalensi hipertensi usia 18 tahun sebesar 10,68 % dan menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan angka 13.0% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman pada tahun 2020 menyebutkan angka kejadian kasus hipertensi sepanjang tahun 2019 sebanyak 80.711 kasus dan tersebar di 17 kecamatan dan 25 puskesmas di Kabupaten Sleman (Chasanah & Sugiman, 2022).

Proses penuaan mengurangi fungsi fisiologis, sehingga penyakit tidak menular sering muncul pada lansia. Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi, artritis, stroke,

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), dan diabetes melitus (DM) dengan hipertensi yang paling umum (Eviyanti, Wijayanti, & Khadijah, 2021).

Hipertensi dapat terjadi jika tidak berolahraga karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan dan juga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang berarti otot jantung harus mengerahkan lebih banyak tenaga untuk setiap kontraksi (Makawekes, Suling, & Kallo, 2020). Tidak berolahraga dapat menyebabkan pengendalian yang tidak teratur terhadap keinginan untuk makan yang dapat menyebabkan energi yang dikeluarkan sangat besar dan keinginan untuk makan terus-menerus dan pada gilirannya menyebabkan obesitas. Sehingga untuk mencegah hipertensi dapat mengubah pola makan, menjalani gaya hidup yang sehat, menghindari kopi, merokok, dan alkohol, mengurangi konsumsi garam, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup, seperti jalan kaki atau jalan pagi.

Lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya dengan berolahraga setiap pagi (Putri, Kurniati, & Khariroh, 2019). Aktivitas fisik adalah aktivitas di mana otot dan tulang digunakan (membakar kalori, seperti jalan kaki) (Khomarun, Wahyuni, & Nugroho, 2013). Pasien hipertensi harus berpartisipasi dalam aerobik intensitas sedang (seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang) setidaknya selama 30 menit per hari, 5 hingga 7 hari per minggu untuk membantu mencegah dan mengobati hipertensi dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan mortalitas (Williams, Mancina, Spiering, Agabiti Rosei, Azizi, Burnier, & Desormais, 2018). Jalan pagi adalah aktivitas fisik yang mudah dan murah yang dapat membantu kesehatan lansia, termasuk mereka yang menderita hipertensi (Yupita, Andre, & Salmah, 2024).

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi adalah bagian dari penanganan hipertensi yang bertujuan untuk mengurangi potensi komplikasi hipertensi. Beberapa terapi farmakologi memiliki efek samping,

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: ahmadzakinaufal55@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

## Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

seperti demam, sakit tenggorokan, rasa lelah, kram otot, pusing, ruam pada kulit, dan jantung berdebar. Selain terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi yang disarankan untuk mengurangi gejala hipertensi adalah modifikasi gaya hidup. Aktivitas fisik seperti berjalan, jogging, berenang, bersepeda, dan menari adalah salah satu contoh modifikasi gaya hidup yang dapat membantu mengurangi gejala hipertensi (Gartika, Al Idrus, & Wilandika, 2020). Jalan kaki adalah salah satu olahraga yang paling ringan dan mudah. Jika dilakukan dengan cara yang terstruktur dan terprogram, jalan kaki dapat berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran (Sari & Wulandari, 2022).

Aktivitas fisik seperti jalan pagi atau berolahraga dapat membantu jantung bekerja lebih baik karena membuat sel, jaringan, dan organ tubuh menggunakan lebih banyak energi. Olahraga ini meningkatkan aliran balik vena, meningkatkan volume sekuncup, dan meningkatkan tekanan darah arteri. Setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, fase ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang mengakibatkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan epinefrin, penurunan volume sekuncup, dan penurunan vasodilatasi vena. Akibatnya, curah jantung dan resistensi perifer total menurun yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Yupita et al., 2024).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil nilai tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata setelah perlakuan ( $p$ -nilai 0.000) (Gartika et al., 2020). Hasil penelitian sejalan lainnya juga menunjukkan bahwa sebelum aktivitas jalan pagi, 20 responden mengindikasikan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan 15 responden didapatkan (75.0%) menunjukkan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Silwanah, Yusuf, & Hatta, 2020). Setelah aktivitas jalan pagi, 9 responden (45.0%) menunjukkan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan 8 responden (40.0%) menunjukkan tekanan darah diastol antara 80 dan 90 mmHg. Sehingga tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi pada lansia di posyandu lansia Karang Tengah.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasy-Eksperimental* yaitu metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali dengan rancangan penelitian *nonequivalent control group design*. Penelitian dilakukan dengan membandingkan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas adalah aktivitas fisik jalan pagi, sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 45-75 tahun yang tercatat warga Padukuhan Karang Tengah dan aktif di kegiatan posyandu lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah 78 lansia. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 26 lansia (*total sampling*) dan ditambah dengan 10% menjadi 34 lansia. Responden tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebanyak 17 lansia kelompok kontrol dan 17 lansia kelompok perlakuan dengan metode *purposive sampling*.

Penelitian ini dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi 30 menit setiap sesi jalan pagi. Kelompok kontrol dan kelompok perlakuan akan diukur tekanan darah sebelum aktivitas fisik jalan pagi, kemudian pada kelompok perlakuan akan diberikan perlakuan aktivitas fisik jalan pagi sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan aktivitas fisik jalan pagi. Setelah dilakukan aktivitas fisik jalan pagi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan akan diukur tekanan darah setelah jeda istirahat 10 menit. Hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan akan dibandingkan apakah ada perbedaan antara kelompok yang diberikan aktivitas fisik jalan pagi dengan kelompok yang tidak diberikan aktivitas fisik jalan pagi.

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: ahmadzakinaufal55@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

**HASIL****Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan (N=34)**

| Variabel                       | Kelompok Kontrol           | Kelompok Perlakuan         |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Umur (Mean±SD)(Rentang)</b> | <b>(61.56±7.98)(45-75)</b> | <b>(59.21±6.27)(45-75)</b> |
| 45-55                          | 4/11.8                     | 4/15.4                     |
| 56-65                          | 7/20.6                     | 11/46.2                    |
| 66-75                          | 6/17.6                     | 2/38.5                     |
| <b>Jenis Kelamin (n/%)</b>     |                            |                            |
| Laki-Laki                      | 6/17.6                     | 15/17.6                    |
| Perempuan                      | 11/34.4                    | 12/32.4                    |
| <b>Pekerjaan (n/%)</b>         |                            |                            |
| Pensiunan                      | 4/11.8                     | 1/2.9                      |
| Petani                         | 5/14.7                     | 2/5.9                      |
| Pedagang                       | 3/8.8                      | 4/11.8                     |
| IRT                            | 5/14.7                     | 10/29.4                    |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 56-65 pada kelompok kontrol sebanyak 7 responden (20.6%) dan kelompok perlakuan sebanyak 11 responden (46.2%). Responden kelompok kontrol pada kategori jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 11 responden (34.4%) dan 12 responden (32.4%) pada kelompok perlakuan. Responden dalam rentang usia 56 hingga 65 tahun, berjumlah 7 orang (20.6%) pada kelompok kontrol dan 11 orang (46.2%) dalam kelompok perlakuan. Berdasarkan pekerjaan responden sebanyak 5 responden (14.7%) pada kelompok kontrol dan 10 orang (29.4%) pada kelompok perlakuan menunjukkan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga.

**Table 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Posttest Kelompok Kontrol dan Posttest Kelompok Perlakuan (N=34)**

| Hasil Pengukuran        | Posttest Kontrol (mmHg) | Posttest Perlakuan (mmHg) | Selisih (δ) |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Tekanan Darah Sistolik  | 144.72                  | 130.18                    | 14.54       |
| Tekanan Darah Diastolik | 88.35                   | 79.82                     | 8.63        |

Tabel 2. menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol adalah 144.72 mmHg, sedangkan pada kelompok perlakuan adalah 130.18 mmHg. Tekanan darah diastolik setelah dilakukan aktivitas fisik jalan pagi didapatkan hasil rata-rata pada kelompok kontrol adalah 88.35 mmHg, sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan hasil adalah 78.82 mmHg. Hasil selisih tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah sebesar 14.54 mmHg dan hasil selisih tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah sebesar 8.63 mmHg.

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: ahmadzakinaufal55@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

**Table 3. Uji t Independent t-Test Posttest Kelompok Kontrol dan Posttest Kelompok Perlakuan (N=34)**

| Variabel                                   | Kelompok  | P-value | Mean Difference |
|--------------------------------------------|-----------|---------|-----------------|
| Tekanan darah sistolik<br><i>posttest</i>  | Perlakuan | 0.001   | -14.588         |
| Tekanan darah diastolik<br><i>posttest</i> |           |         |                 |
| Tekanan darah sistolik<br><i>posttest</i>  | Kontrol   | 0.004   | -8.529          |
| Tekanan darah diastolik<br><i>posttest</i> |           |         |                 |

Tabel 3. didapatkan hasil uji *Independent t-Test* menunjukkan bahwa nilai *Mean Difference* tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi -14.588 dengan *p value* 0.001 yang lebih kecil dari <0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Sehingga tekanan darah diastolik, nilai *Mean Difference* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi adalah -8.529 dengan *p value* 0.004 lebih kecil dari <0.05 yang artinya aktivitas fisik jalan pagi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh intervensi jalan pagi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi berusia 45-75 tahun. Karakteristik lansia hipertensi responden berdasarkan Tabel 1. bahwa penelitian ini melibatkan 34 responden dan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan masing-masing 17 responden dengan karakteristik yang beragam berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 11 orang (34.4%) pada kelompok kontrol dan 12 responden (32.4%) pada kelompok perlakuan.

Responden dalam rentang usia 56 hingga 65 tahun, berjumlah 7 responden (20.6%) pada kelompok kontrol dan 11 responden (46%) dalam kelompok perlakuan. Berdasarkan pekerjaan responden sebanyak 5 responden (14.7) pada kelompok kontrol dan 10 responden (29.4%) pada kelompok perlakuan, menunjukkan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa usia mempengaruhi tekanan darah, karena fungsi fisiologis dan kekebalan tubuh seseorang menurun seiring bertambahnya usia (Sukmawaty, 2022).

Semakin bertambah usia maka semakin tinggi pula tingkat tekanan darah, risiko hipertensi meningkat seiring usia karena elastisitas pembuluh darah berkurang karena penuaan (Iriani & Yulianti, 2025). Kejadian hipertensi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, Wanita usia diatas >45 pasca menopause rentan akan mengalami risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi (Susanti, Aghniya, Almira, & Anisa, 2024). Perempuan memasuki usia tua, atau menopause, kadar hormon estrogen ini akan menurun. Akibatnya, perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi (Nurhayati, Ariyanto, & Syafriakhwan, 2023).

Berdasarkan Tabel 2. pada kelompok kontrol sesudah aktivitas fisik jalan pagi diperoleh hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 144.72 mmHg, sedangkan pada kelompok perlakuan sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 88.35 mmHg. Hasil dari selisih tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah 14.54 mmHg. Sementara itu pada kelompok kontrol sesudah aktivitas fisik jalan pagi tekanan darah diastolik didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sebesar 88.35 mmHg, sedangkan pada kelompok perlakuan sesudah aktivitas fisik jalan pagi tekanan

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: ahmadzakinaufal55@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

## Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

darah diastolik didapatkan hasil sebesar 79.82 mmHg dengan selisih tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah 8.63 mmHg.

Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi sebagian lansia mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan perlakuan tekanan darah sistolik 133.13 mmHg sebanyak 16 responden dan tekanan darah diastolik 82.19 mmHg (Yulianti & Aminah, 2022). Sehingga ada pengaruh yang signifikan antara nilai tekanan darah sesudah aktivitas fisik jalan pagi.

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan hasil uji statistik menunjukkan skor untuk tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah  $p\text{ value } 0.001 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Selain itu tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah aktivitas fisik jalan pagi adalah  $p\text{ value } 0.004 < 0.05$  yang artinya aktivitas fisik jalan pagi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang dapat mengontrol tekanan darah, menurut penelitian lainnya didapatkan bahwa berdasarkan penelitian sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi sebagian lansia mengalami penurunan tekanan darah (Rini, Prasestiyono, & Setiawati, 2024). Hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan perlakuan tekanan darah sistolik 133.13 mmHg sebanyak 16 orang dan tekanan darah diastolik 82.19 mmHg.

Aktivitas Jalan kaki dapat membantu merangsang parasimpatik sistem persyarafan yang melebarkan pembuluh darah dan membantu mengurangi darah tinggi (Ko, Deprez, Shaw, Alcorn, Hadjistavropoulos, Tomczak, Foulds, & Chilibeck, 2021). Teori penguat tambahan mengatakan bahwa latihan jalan kaki dapat memicu berbagai mekanisme penurunan aktivitas saraf simpatis, penurunan sirkulasi katekolamin dan kortisol, sensitivitas barorefleks yang lebih baik, fungsi ginjal yang lebih baik, pengurangan efek aterosklerosis, dan

peningkatan kapasitas kapilari (Miller, Wactawski-Wende, Manson, Haring, Hovey, Laddu, Shadyab, Wild, Bea, Tinker, Martin, Nguyen, Garcia, Andrews, Eaton, Stefanick, & LaMonte, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berupa jalan pagi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kelompok perlakuan menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu masing-masing 130.18 mmHg dan 79.82 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 144.72 mmHg dan 88.35 mmHg. Selisih hasil posttest antara kedua kelompok menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14.54 mmHg dan diastolik sebesar 8.63 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik jalan pagi efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## SARAN

Bagi lansia yang disarankan untuk menjaga konsistensi aktivitas fisik seperti jalan pagi sebanyak 3-5 kali seminggu selama 30 menit serta rutin memeriksa tekanan darah untuk memantau manfaatnya. Sejalan dengan hal tersebut, masyarakat luas diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala agar setiap lonjakan dapat ditangani sedini mungkin. Melengkapi upaya ini, peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan intervensi dengan frekuensi yang lebih intensif serta mengeksplorasi faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap hipertensi, seperti riwayat keluarga, obesitas, tingkat stres, dan pola makan.

## DAFTAR PUSTAKA

Chasanah, S. U., & Sugiman, S. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta*. Diakses dari: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6683>

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: [ahmadzakinaufal55@gmail.com](mailto:ahmadzakinaufal55@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18-23.
- Gartika, N., Al Idrus, S. N., & Wilandika, A. (2020). Pengaruh jalan kaki dua puluh menit terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 7(2), 69-76.
- Iriani, I., & Yulianti, S. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986-4995.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam*. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah>
- Khomarun, K., Wahyuni, E. S., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Ko, J., Deprez, D., Shaw, K., Alcorn, J., Hadjistavropoulos, T., Tomczak, C., Foulds, H., & Chilibeck, P. D. (2021). Stretching is superior to brisk walking for reducing blood pressure in people with high-normal blood pressure or stage I hypertension. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 21-28.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 83-90.
- Miller, C. R., Wactawski-Wende, J., Manson, J. E., Haring, B., Hovey, K. M., Laddu, D., Shadyab, A. H., Wild, R. A., Bea, J. W., Tinker, L. F., Martin, L. W., Nguyen, P. K., Garcia, L., Andrews, C. A., Eaton, C. B., Stefanick, M. L., & LaMonte, M. J. (2020). Walking Volume and Speed Are Inversely Associated With Incidence of Treated Hypertension in Postmenopausal Women. *Hypertension*, 76(5), 1435-1443.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). *Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi*. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 1).
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 1-5.
- Rini, R. R. F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1306-1311).
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145.
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & 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).
- Sukmawaty, M. N. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Warga Gunung Kupang Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2),

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: [ahmadzakinaufal55@gmail.com](mailto:ahmadzakinaufal55@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>

Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3597-3604.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119-124.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., & Desormais, I. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). *European heart journal*, 39(33), 3021-3104.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer*. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Yulianti, E. P., & Aminah, S. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap stabilitas tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Bahagia tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 103-113.
- Yupita, R., Andre, K., & Salmah, S. (2024). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. *Professional Health Journal*, 5(2), 349-361.

**Ahmad Zaki Naufal\*, Istiqomah, Aini Inayati**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Ahmad Zaki Naufal . Email: [ahmadzakinaufal55@gmail.com](mailto:ahmadzakinaufal55@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2650>