

PENERAPAN TERAPI JALAN KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA USIA PRODUKTIF DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MLATI II

Aninda Ayu Arizka¹, Bondan Palestin², Jenita Doli Tine Donsu³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : anindaarizka05@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat, termasuk di kalangan usia produktif. Peningkatan tekanan darah ini sering kali disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat dan minimnya aktivitas fisik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan terapi jalan kaki.

Tujuan : Mengetahui penerapan terapi jalan kaki dalam menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga usia produktif dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II.

Metode : Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua keluarga yang memiliki anggota penderita hipertensi. Intervensi berupa terapi jalan kaki dilakukan selama 30 menit dengan intensitas sedang sebanyak tiga kali dalam seminggu.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek setelah diberikan terapi jalan kaki. Selain itu, terjadi peningkatan pemahaman keluarga terhadap pentingnya gaya hidup sehat dalam pengelolaan hipertensi.

Kesimpulan : Terapi jalan kaki terbukti menjadi intervensi yang sederhana, ekonomis, dan efektif dalam menurunkan tekanan darah serta dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan keluarga dengan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, usia produktif, terapi jalan kaki, tekanan darah, keperawatan keluarga.

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**APPLICATION OF WALKING THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
PRODUCTIVE AGE FAMILY MEMBERS WITH HYPERTENSION IN THE
MLATI II HEALTH CENTER WORKING AREA**

Aninda Ayu Arizka¹, Bondan Palestin², Jenita Doli Tine Donsu³

Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : anindaarizka05@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases, with increasing incidence, including among individuals in their productive age. Elevated blood pressure is often associated with unhealthy lifestyles and a lack of physical activity. One effective non-pharmacological intervention to help manage blood pressure is walking therapy.*

Objective : *Examine the implementation of walking therapy to reduce blood pressure among family members of productive age with hypertension in the working area of Mlati II Public Health Center.*

Method : *The research used a case study method with a nursing care approach applied to two families with hypertensive members. The intervention involved walking for 30 minutes at a moderate intensity, three times a week.*

Results : *The results showed a reduction in blood pressure in both subjects after receiving walking therapy. Additionally, there was an increase in the families' awareness of the importance of a healthy lifestyle in managing hypertension.*

Conclusion : *Walking therapy proved to be a simple, cost-effective, and efficient intervention in lowering blood pressure and can be integrated into family-based care for hypertensive patients.*

Keywords: *hypertension, productive age, walking therapy, blood pressure, family nursing care.*

¹ *Student of Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

^{2,3} *Lecturer of the Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*