

Pengaruh Terapi Jalan Kaki Dengan Posisi Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Dila Puspita¹, Tahiruddin², Narmawan³

¹²³ Prodi S1 Keperawatan Stikes Karya Kesehatan

Korespondensi :

Tahiruddin

S1 Ilmu Keperawatan, STIKES Karya Kesehatan Kendari

Email: tahiruddink3@gmail.com

Kata Kunci : terapi jalan kaki, posisi ergonomik, tekanan darah

Keywords: *walking therapy, ergonomic position, blood pressure*

Abstrak. Peningkatan prevalensi hipertensi berdampak pada ekonomi dan produktivitas bangsa sehingga meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Hal ini menjadi tantangan besar pada pelayanan kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah aktivitas fisik seperti aktivitas jalan kaki dan senam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi jalan kaki dengan posisi ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperiment dengan pendekatan pre test and post test design dengan melibatkan 27 orang sebagai sampel. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasional dengan menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data terdiri dari univariat dan bivariat yaitu uji ujiwilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai medium (min-max) tekanan darah sistolik sebelum sebesar 157 (147-208) mmHg dan setelah sebesar 138 (119-189) mmHg dengan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) sedangkan nilai medium (min-max) tekanan darah diastolik sebelum sebesar 93 (82-100) mmHg dan setelah sebesar 86 (69-98) mmHg dengan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi jalan kaki posisi ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Padaala Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali berdasarkan nilai p ($<0,05$).

Abstract. *The increasing prevalence of hypertension has an impact on the economy and productivity of the nation, thereby increasing morbidity and mortality rates. This is a big challenge in health services. One of the factors that influence the incidence of hypertension is physical activity such as walking and gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of walking therapy with an ergonomic position on reducing blood pressure in hypertension sufferers in Padalaa Village, Menui Islands District, Morowali Regency. This research uses a pre-experimental design with a pre test and post test design approach involving 27 people as a sample. The sample withdrawal technique uses purposive sampling techniques. The instruments used are observational sheets using primary and secondary data. Data analysis consists of univariate and bivariate, namely the Wilcoxon test test. The results of this study indicate that the medium value (min-max) of systolic blood pressure before is 157 (147-208) mmHg and after 138 (119-189) mmHg with a value of 0.000 (<0.05) while the medium value (min -max) diastolic blood pressure before is 93 (82-100) mmHg*

and after 86 (69-98) mmHg with a value of 0.000 (<0.05) which means that there is an effect of walking therapy in an ergonomic position to decrease blood pressure in hypertension sufferers in Padaal Village, Menui Islands District, Morowali Regency based on the value of (<0.05).

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar didunia yang berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular(1). Peningkatan prevalensi hipertensi berdampak pada ekonomi dan produktivitas bangsa sehingga meningkatkan kemalangan dan tingkat kematian. Ini adalah sebuah ujian besar pada pelayanan kesehatan(2,3).

Kasus hipertensi secara global sebesar 1,13 miliar orang secara keseluruhan bertahan hipertensidan setiap tahunnya sekitar 2,5 juta jiwa yang menyebabkan kematian(1). Riset Kesehatan Dasar 2018 mengumumkan bahwa korban hipertensi di Indonesia dalam jumlah penduduk yang berumur 55-64 tahun mencapai 45,9%, 65-74 tahun 57,6% dan >75 tahun 63,8%(4). Kasus hipertensi di Sulawesi Tengah tahun 2019 termasuk dalam sepuluh besar penyakit berdasarkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sehingga data penderita hipertensi berdasarkan jumlah kunjungan unit-unit pelayanan seperti puskesmas dan jaringannya dimana sebesar 51,2% yang berusia >15 tahun(5).

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer, tidak menunjukkan tanda atau gejala karena tidak ada tanda atau gejala khusus sehingga beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasa dan orang akan tersadar ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan setelah memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (6). Apabila hipertensi tidak ditangani maka akan timbul beberapa penyakit kardiovaskular, stroke dan gagal ginjal (7).

Salah satu unsur yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah kerja aktif seperti berjalan-jalan dan berguling-guling (8). Latihan jalan kaki merupakan latihan yang sangat ringan dan mudah tetapi jika dilakukan dengan cara yang disesuaikan, efisien dan terorganisir, itu akan memiliki hasil positif pada tingkat kesehatan dan kesejahteraan (9). Suatu penelitian menunjukkan bahwa olahraga jalan kaki selama 30 menit mempengaruhi penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi(10).

Salah satu kegiatan proaktif atau aerobatik yang telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi hipertensi adalah perawatan jalan-jalan yang ergonomis. Senam ergonomis merupakan latihan dasar yang gerakannya sesuai dengan struktur dan fisiologi tubuh(11). Senam ergonomik adalah latihan yang dapat dengan mudah membuka, membersihkan, dan mengaktifkan semua sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, saluran kemih, dan regenerasi.(12).

Berdasarkan data awal, jumlah penderita hipertensi di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2018 sebanyak 95 orang, tahun 2019 sebanyak 99 orang, tahun 2020 sebanyak 102 orang dan tahun 2021 periode Januari-April 62 Orang penderita hipertensi, dimana Menui Kepulauan merupakan daerah pesisir.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi jalan kaki dengan posisi ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pre eksperiment dengan pendekatan pre test and post test design dengan melibatkan 27 orang sebagai sampel. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasional dengan menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data terdiri dari univariat dan bivariat yaitu uji *wilcoxon*.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
30-40 tahun	14	51,9
41-50 tahun	11	40,7
51-60 tahun		2
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	100
Agama		
Islam	27	100
Pendidikan Terakhir		
SMA	25	92,6
SMP	1	3,7
SD	1	3,7
Pekerjaan		
IRT	27	100

Sumber : data primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan umur responden, didominasi oleh responden yang berumur antara 30-40 tahun sebanyak 14 orang (51,9%), jenis kelamin, agama dan IRT didominasi oleh perempuan, islam dan IRT masing-masing sebanyak 27 orang (100%) serta pendidikan terakhir mayoritas SMA sebanyak 25 orang (92,6%).

2) Variabel Penelitian

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel Penelitian di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali

Variabel Penelitian	Min-Max	mean±SD
Tekanan Darah (pre test)		
Sistolik	147-208	162,70±13,853
Diastolik	82-110	91,96±7,155
Tekanan darah (post test)		
Sistolik	119-189	141,63±14,457
Diastolik	69-98	84,04±7,813

Sumber : data primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan sebelum perlakuan menunjukkan bahwa nilai min-max tekanan darah diastolik yaitu 147-208 mmHg dengan nilai mean±SD sebesar 162,70±13,853 sedangkan nilai min-max tekanan darah diastolik yaitu 82-

110 mmHg dengan nilai mean±SD sebesar 91,96±7,155. Setelah diberikan perlakuan, nilai min-max tekanan darah diastolik yaitu 119-189 mmHg dengan nilai mean±SD sebesar 141,63±14,457 sedangkan nilai min-max tekanan darah diastolik yaitu 69-98 mmHg dengan nilai mean±SD sebesar 84,04±7,813.

3) Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Terapi Jalan Kaki Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali

	Median (minimum-maksimum)	Nilai p
Tekanan darah sistolik sebelum	157 (147-208)	
Tekanan darah diastolik sebelum	93 (82-100)	0,000
Tekanan darah sistolik sesudah	138 (119-189)	
Tekanan darah diastolik sesudah	86 (69-98)	

Sumber : data primer, 2021

Tabel menunjukkan bahwa nilai medium (min-max) tekanan darah sistolik sebelum sebesar 157 (147-208) mmHg dan setelah sebesar 138 (119-189) mmHg dengan nilai p sebesar 0,000 (<0,05) sedangkan nilai medium (min-max) tekanan darah diastolik sebelum sebesar 93 (82-100) mmHg dan setelah sebesar 86 (69-98) mmHg dengan nilai p sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi jalankaki posisi ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Pembahasan

1) Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Terapi Jalan

Kaki Dengan Posisi Ergonomik di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali

Hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa nadi sistolik rata-rata sebelum melakukan terapi jalan kaki ergonomik sebesar 162,70 mmHg dan diastolik sebesar 91,96 mmHg. Seperti penelitian terdahulu bahwa sebelum diberikan terapi jalan kaki, tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg dan diastolik sebesar 120 mmHg pada hari terakhir(13).

Hipotesis mengatakan bahwa regangan peredaran darah terdiri dari 2 macam, yaitu regangan sistolik dan diastolik dimana regangan sistolik adalah tegangan yang paling penting karena ventrikel kiri menyedot darah ke dalam saluran sedangkan regangan diastolik adalah tegangan paling kecil saat jantung beristirahat. atau dilonggarkan di mana denyut nadi digambarkan sebagai proporsi ketegangan sistolik dan diastolik. (14).

Penelitian yang dilakukan oleh Umi Hanik tahun 2018 bahwa sebelum melakukan terapi ergonomik setengah responden memiliki nadi pada golongan hipertensi ringan yaitu antara 140/90-159/99 mmHg dimana hipertensi yang dialami responden disebabkan oleh jenis kelamin, usia, konsumsi garam yg berlebihan, riwayat hipertensi dan merokok sehingga pengobatan yang dilakukan dapat mengatasi denyut nadi sehingga tidak terjadi kebingungan lebih lanjut(15).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi disebabkan oleh pola makan responden yang tidak menentu dan jenis kelamin responden wanita yang berfungsi sebagai ibu rumah tangga sehingga responden kurang dalam melakukan aktivitas fisik

1. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Terapi Jalan Kaki

Hasil penelitian ini bahwa setelah melakukan terapi jalan kaki dengan posisi ergonomik, diperoleh rerata tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi ergonomik sebesar 8141,63 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik sebesar 84,04 mmHg. Terapi ini dilakukan pada pagi hari selama 10 menit sebanyak 2x dalam seminggu. Sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa setelah melakukan terapi jalan kaki posisi ergonomik, rata-rata tekanan darah sebesar 112,6 mmHg(16).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa setelah melakukan jalan pagi adalah 120-130 mmHg atau lebih dari 11 responden dan nadi diastolik setelah melakukan jalan pagi adalah 70-80 mmHg atau lebih dari 12 responden (13).

Sesuai dengan teori yang menunjukkan bahwa latihan Berjalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengalirkan dan menggunakan oksigen serta meningkatkan kemampuan pembuluh darah dan jantung akan bekerja secara teratur, juga mengurangi kadar lemak dalam darah yang menyebabkan pembuluh darah pecah yang menyebabkan arteriosklerosis. (17). Setelah diberikan intervensi latihan jalan singkat kepada responden, diamati bahwa semua responden mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata 2,47 mmHg. (18).

Hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa responden yang mengikuti pengobatan jalan kaki dalam posisi ergonomik secara teratur dan sistematis mampu menurunkan nadi sistolik dan diastolik.

2. Pengaruh Terapi jalan kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Padalaa Kecamatan Menui Kepulauan Kabupaten Morowali

Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh perlakuan jalan ergonomis terhadap tekanan peredaran darah, baik denyut nadi sistolik maupun tekanan peredaran darah diastolik pada penderita hipertensi di Desa Padalaa, Kecamatan Menui, Kepulauan, Kabupaten Morowali tergantung pada nilai perolehan sebesar 0,000 untuk ketegangan sistolik dan diastolik di mana nilai tengah (min - maks) regangan sirkulasi sistolik sebelum 157 (147-208) mmHg berubah menjadi 138 (119-189) mmHg setelah perawatan sedangkan rata-rata (min-maks) detak jantung diastolik sebelumnya adalah 93 (82-100) mmHg hingga 86 (69-98) mmHg setelah perawatan.

Berdasarkan pemeriksaan sebelumnya yang menunjukkan bahwa olahraga jalan kaki selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi pada penderita hipertensi di RSUD Dolok Sanggul (10). Konsentrat lain juga menunjukkan bahwa setelah latihan perawatan jalan, denyut nadi berkurang (16). Olahraga jalan-jalan mempengaruhi penurunan denyut nadi pada lansia dengan hipertensi (19).

Sesuai hipotesis bahwa seseorang dengan hipertensi yang melakukan pekerjaan nyata untuk Jalan pagi atau olahraga setiap hari dapat menurunkan risiko hipertensi, selain itu lebih baik diharapkan bahwa seseorang tidak pernah atau kebetulan melakukan pekerjaan atau olahraga yang ternyata secara konsisten dapat meningkatkan risiko hipertensi. (20).

Ulasan ini menunjukkan penurunan tekanan peredaran darah setelah melakukan perawatan jalan kaki dengan posisi ergonomik dimana responden mengikuti terapi ini dengan baik dimana dilakukan dalam kurun waktu selama seminggu sebanyak 2x dan ada beberapa responden yang mengalami penurunan namun tidak signifikan kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yakni setelah melakukan terapi jalan kaki, responden merasa haus dan lapar sehingga melakukan sarapan pagi secara berlebihan.

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan dari tinjauan ini adalah terdapat pengaruh terapi jalan kaki posisi ergonomi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Padaala Kecamatan Menui Kepulauan Kab. Morowali.

Disarankan untuk semua pasien dengan hipertensi untuk secara teratur melakukan pekerjaan yang sebenarnya, terutama berjalan dalam posisi ergonomis.

Daftar rujukan

1. WHO. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises [Internet]. Geneva; 2021. Available from: https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
2. Aspiani. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media; 2014.
3. Angkawijaya & Agung A. Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat dengan tindakan pencegahan hipertensi di desa Motoboi kecil Kecamatan Kotomobagu Selatan. Jurnal kedokteran komunitas dan tropik. 2016;75.
4. Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara. 2018.
5. Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan tahun 2019. Palu : Sulawesi Tengah; 2019.
6. Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia. Jakarta; 2018. p. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenk.
7. Khotimah. Stres sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. J Eduhealth. 2013;vol 3 No.2.
8. Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. Majority. 2017;6(1):25–33.
9. Noviyanti. Hipertensi Kenali, Cegah, dan Obati. In: Diterbitkan Oleh Notebook. 2015. p. Bantul, Yogyakarta.
10. Surbakti S. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe. 2014;20 (September).
11. Sagiran. Mukjizat Gerakan Shalat. Jakarta : Arcan; 2013.
12. Silwanah AS, Yusuf RA, Hatta N. Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap

- Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di 13. Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare- Pare. J Aafiyah Heal Res. 2020;1(2):74–83.
13. Priyantari U. Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. J Kesehatan Madani Med. 2018;9(2):98–104.
 14. Santoso D. Membonsa Hipertensi. Surabaya: Jaring Pena; 2014
 15. Hanik U. Skripsi Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). J Keperawatan. 2018;(9):1366.
 16. Sadoso. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta, Gramedia; 2012.
 17. Rezky AN, Nur N, Samad R, Puspitha A. Effect of 30 Minutes Walking on Blood Pressure of Elderly in Paccerrakkang District of Makassar. Indones Contemp Nurs J (ICON Journal). 2019;3(2):36.
 18. Trisusilowati E. Pengaruh Olahraga Berjalan Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Panthi Werdha Hargo Dedali Surabaya. 2014.
 19. Adam L. Determinan hipertensi pada Priyantari U. Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. J Kesehatan Madani Med. 2018;9(2):98–104.
 20. Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. 2019.