

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SKRIPSI, JUNI 2018**

SRI WAHYUNI

**Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Lansia yang Hipertensi Di
Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru**

xiii + 60 Halaman + 2 Skema + 9 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi pada masyarakat di dunia. Penyakit ini disebut juga *silent killer*. Prevalensi hipertensi telah mencapai angka 31,7% dari semua penduduk di Indonesia. Peningkatan ini disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor genetik, aktivitas fisik yang kurang dan merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang hipertensi. Penelitian ini dilakukan kepada 27 responden di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru yang diambil secara *purposive sampling*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi experimental "*Pre and post test without control*". Analisis yang digunakan adalah uji *paired sample-t test*. Hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan darah sistolik sebelum melakukan jalan pagi adalah 161,42 mmHg dan sesudah melakukan jalan pagi adalah 154,88 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum melakukan jalan pagi adalah 97,85 mmHg dan sesudah melakukan jalan pagi adalah 92,33 mmHg. Berdasarkan uji *wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh jalan pagi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah melakukan jalan pagi dengan *p value* = 0,000 (tekanan darah sistolik) dan *p value* = 0,000 (tekanan darah diastolik) ($p < 0,05$), Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengembangkan tentang pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah lansia.

Kata kunci : Jalan pagi, Tekanan darah sistolik dan diastolik, pasien hipertensi

Referensi : 43 (2007-2016)