

ANALISIS PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PRATAMA LANTAMAL II PADANG TAHUN 2025

CLARA NADIA¹, MONNA WIDYASTUTI², DEWI SUSILANINGSIH³, MELDAWATI⁴

Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia¹, Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia²
Email: clara17nadia@gmail.com¹

Abstract: *The Padang City Central Statistics Agency stated that the number of hypertension cases recorded in 2022 will be 47,902 cases. The incidence of hypertension at the Pratama Lantamal II Clinic in Padang always increases every year. Management of hypertension is carried out using pharmacological and non-pharmacological techniques. Non-pharmacological management can be done by giving brisk walking exercises. This study aims to determine the effect of brisk walking exercise on blood pressure in hypertensive patients at the Pratama Lantamal II Clinic in Padang. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. This research was carried out from October 2024 to February 2025 at the Pratama Lantamal II Clinic in Padang. The population of this study was all hypertensive patients undergoing treatment during the period October 2024 to February 2025, with a total of 48 people and a research sample of 10 people. The sampling technique used was purposive sampling technique. Data processing is carried out by editing, entry and cleaning. Analysis uses a paired sample t-test. The results of the research showed that the average systole before being given brisk walking exercise was 154.5 mmHg with a standard deviation of 5.50252 and the average value of diastole before being given brisk walking exercise was 96.5 mmHg with a standard deviation of 4.11636 and the average value of systole after being given brisk walking exercise was 147.5 mmHg with a standard deviation of 3.53553 and the average value of diastole after being given brisk walking exercise was 89 mmHg with a standard deviation of 2.10819. Based on statistical tests, it was found that a p-value of 0.000 showed the effect of brisk walking exercise on blood pressure in hypertensive patients at the Pratama Lantamal II Clinic in Padang in 2025. It is hoped that the leadership of Pratama Lantamal II Padang Clinic will be able to hold brisk walking exercise as part of non-pharmacological therapy for hypertension patients and can provide health education regarding brisk walking exercise*

Keywords : *blood pressure, brisk walking exercise, hypertension*

A. Pendahuluan

Kesehatan adalah aset paling berharga dalam kehidupan manusia. Menjaga kesehatan bukan hanya kewajiban individu, tetapi juga tanggung jawab sosial. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, sebagaimana pepatah latin mengatakan, "Mens sana in corpore sano" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Di era modern ini, gaya hidup sehat menjadi semakin relevan di tengah tantangan seperti pola makan tidak sehat, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Kesehatan masyarakat menjadi salah satu indikator utama keberhasilan pembangunan suatu negara. Negara dengan masyarakat yang sehat memiliki produktivitas yang lebih tinggi, pengeluaran kesehatan yang lebih efisien serta stabilitas ekonomi yang lebih baik (World Bank, 2021). Sebaliknya beban penyakit yang tinggi terutama penyakit tidak menular (PTM) menjadi hambatan signifikan dalam menciptakan masyarakat yang sejahtera, salah satunya adalah hipertensi.

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruhan tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan

hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat dengan dua kali pemeriksaan dan selang waktu lima menit (Solehuddin, M., 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya hingga muncul komplikasi serius. Namun, beberapa tanda dan gejala yang mungkin terjadi antara lain sakit kepala terutama di bagian belakang kepala, pusing atau sensasi melayang, nyeri dada, detak jantung tidak teratur, sesak napas, penglihatan kabur dan telinga berdenging. Pada kasus yang parah, hipertensi dapat menyebabkan kebingungan, kejang, atau kehilangan kesadaran. Apabila terjadi dalam waktu yang lama bisa memicu penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung dan menjadi penyebab utama gagal ginjal kronik (Fadila, A. 2021).

Faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah pola hidup yang kurang sehat, tidak pernah beraktivitas seperti olahraga di pagi dan sore hari, terlalu banyak pikiran, mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, kurangnya istirahat yang cukup, obesitas, dan konsumsi garam yang berlebihan (Kemenkes RI, 2019). Tanda dan gejala yang paling banyak penderita hipertensi tidak akan merasakan jika ada penyakit tersebut, banyak juga penderita hipertensi yang merasakan nyeri kepala, mual, dan muntah, sehingga yang paling dikhawatirkan jika tekanan darah tanpa adanya gejala bisa langsung hilangnya kesadaran, dan akan menyebabkan lumpuh pada separuh tubuh, jika tekanan darah terus menerus meningkat pembuluh darah bisa rusak yang berakibat zat penting untuk kehidupan sel-sel jantung terganggu, akan tetapi risiko terburuk bisa meninggal dunia (Dewi, 2022).

Dampak yang terjadi apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi. Komplikasi yang terjadi akibat tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada sistem peredaran darah di berbagai organ manusia meliputi penyakit jantung seperti infark miokard, angina pectoris, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, serta aterosklerosis yang dapat mengancam nyawa (Saputra et al, 2023). Klasifikasi Hipertensi menurut Joint National Committee (JNC VII) dibagi menjadi 4 kelompok yaitu normal apabila sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg, Pre Hipertensi apabila sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, hipertensi stadium 1 apabila sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Hipertensi stadium 2 apabila sistolik 160 atau >160 mmHg dan diastolik 100 atau >100 mmHg (Angesti, dkk., 2018).

Prevalensi data yang mengalami hipertensi menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan data sebanyak 1,28 miliar orang dewasa 30- 79 tahun di seluruh dunia penderita hipertensi. WHO juga mengatakan bahwa (46%) orang dewasa dengan hipertensi yang tidak menyadari akan penyakit tersebut dan tidak lebih dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan telah diobati (WHO, 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang (Kemenkes. RI, 2021). Di kota Padang, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup signifikan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022, prevalensi hipertensi di kalangan penduduk dewasa sudah mencapai lebih dari 25%. Menurut Badan Pusat Statistik Kota Padang, jumlah kasus hipertensi yang tercatat pada tahun tersebut adalah 47.902 kasus. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka kunjungan pasien ke fasilitas kesehatan di Kota Padang.

Berbagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi telah dilakukan melalui program deteksi dini, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan rutin di puskesmas dan klinik pratama, namun masalah kesadaran masyarakat dan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang berkualitas masih menjadi kendala utama dalam menurunkan prevalensi hipertensi di Kota Padang. Selain itu, masyarakat juga belum sepenuhnya mengadopsi perubahan gaya hidup yang lebih sehat, sehingga pengelolaan hipertensi menjadi kurang optimal. Tingginya angka hipertensi di Kota Padang disebabkan oleh faktor gaya hidup, termasuk rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam. Upaya intervensi seperti promosi aktivitas fisik melalui program jalan cepat dianggap relevan untuk menekan angka hipertensi di wilayah ini. Faktor risiko hipertensi di Kota Padang tidak jauh berbeda dengan trend nasional, meliputi pola makan tidak sehat, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok (Mahyuyi, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hiperetensi ini ada dua pilihan dengan cara pengobatan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi ini menggunakan obat antihipertensi, sedangkan metode pengobatan nonfarmakologi ini terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan tetapi dengan cara mengatur pola hidup menjadi sehat seperti menghindari makanan yang tinggi garam, tidak merokok, diet, dan berolahraga. Olahraga aerobik dengan intensitas sedang, seperti jalan cepat, dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardalena, 2021). Salah satu aktifitas fisik (jalan kaki) yang dapat menurunkan tekanan darah adalah *brisk walking exercise* (Sonhaji, T.H., et al, 2020).

Brisk walking exercise sebagai salah satu latihan aktivitas fisik dengan intensitas sedang pada pasien penderita hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan kecepatan 4-6 km/jam. Kecepatan 4-6 km/jam dikategorikan sebagai jalan cepat (*brisk walking exercises*), yaitu kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan berjalan biasa tetapi masih lebih rendah dibandingkan jogging setara dengan sekitar 100-120 langkah per menit. *Brisk walking exercise* ini menggunakan teknik jalan cepat yang dapat merangsang kontraksi otot, memecah glikogen, meningkatkan detak jantung dan kadar oksigen jaringan, dan mengurangi penumpukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Juliastyanisa., R., 2022).

Penelitian yang dilakukan Loren Juksen (2024) dengan judul pengaruh teknik *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumber Urip Kecamatan Selupu Rejang Kabupaten Rejang Lebong didapatkan hasil rata-rata diastol sebelum perlakuan adalah 95,94mmHg dengan standar deviasi 4,990 mmHg. Rata-rata diastol setelah perlakuan adalah 84,06 mmHg dengan standar deviasi 5,599 mmHg. Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil p-value=0,000.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi Ratna Sari (2024) tentang pengaruh latihan fisik *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas punggur statistic uji T di dapatkan p-value 0,000, atau p-value <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat ada pengaruh latihan fisik *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Punggur Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023.

Untuk mewujudkan terlaksananya intervensi pemberian teknik *brisk walking exercise* diperlukan adanya kerja sama dan kesadaran yang tinggi dari diri sendiri dan keluarga, dukungan keluarga berperan signifikan dalam menurunkan tekanan darah pasien (Muhammad Awaluddin., 2020). Disamping itu peran tenaga kesehatan sangat penting untuk keberhasilan intervensi dengan memberikan konseling dan edukasi mengenai teknik *brisk walking exercise* kepada pasien dan keluarganya. (Margiyati et al. 2023).

Klinik Pratama Dinas Kesehatan Lantamal II Padang terletak di Jl. Sultan Syahrir, Bukit Putus, Kota Padang, Sumatera Barat dan beroperasi sebagai bagian dari jaringan pelayanan kesehatan BPJS merupakan fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat termasuk penanganan pasien hipertensi. Hipertensi merupakan termasuk kasus penyakit terbanyak di Klinik Pratama Dinas Kesehatan Lantamal II Padang. Dari hasil data kunjungan bulan Oktober 2024 terdapat sebanyak 214 kunjungan yang ada di Klinik Pratama Dinas Kesehatan Lantamal II Padang ditemukan sebanyak 48 kasus penyakit hipertensi. Dari 48 kasus hipertensi terbanyak terjadi pada wanita yaitu sebanyak 28 kasus sedangkan kelompok umur paling banyak adalah pasien yang berada pada kelompok umur 45 tahun ke atas.

Survei awal yang dilakukan di Klinik Pratama Lantamal II Padang Pada Bulan Februari 2025 terhadap 5 orang pasien hipertensi yang menjalani pengobatan rutin tiap bulan di Klinik Pratama Lantamal II Padang didapatkan 3 orang pasien dalam mengatasi hipertensi dengan cara mengkonsumsi obat yang di dapatkan dari klinik, 2 orang pasien selain mengkonsumsi obat rutin dari klinik juga meminum jus tomat untuk menurunkan tekanan darah. Saat diukur tekanan darah 3 orang pasien yang mengkonsumsi obat saja diatas normal, rata-rata tekanan darah pasien 160/100 mmhg, sedangkan 2 orang pasien yang mengkonsumsi obat dan minum jus tomat rata-rata tekanan darah pasien 10/90 mmhg.

Wawancara yang dilakukan dengan perawat di Klinik Pratama Lantamal II Padang, diketahui bahwa semua pasien hipertensi mendapatkan pengobatan rutin setiap bulan, sebelumnya pasien telah mendapatkan pengobatan dari dokter spesialis di Rumah sakit rujukan dan berlanjut menjadi pasien rutin klinik. Sampai Saat ini pengobatan yang dilakukan hanya menggunakan obat anti hipertensi rutin saja belum ada jenis pengobatan non farmakologi termasuk kegiatan *brisk walking exercises* yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang menjalani pengobatan di Klinik Pratama Lantamal II Padang sebanyak 48 orang. Besar sampel dari penelitian ini yaitu 10 orang pasien dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, maksimal usia 56 tahun, tekanan darah berkisar 140-160 mmHg (sistole) dan 90-100 mmhg (diastole), rutin minum obat dari klinik dan mengikuti prosedur penelitian dari awal sampai akhir. Adapun kriteria eksklusi yaitu responden dengan penyakit kardiovaskuler berat (gagal jantung, penyakit arteri coroner berat), keterbatasan fisik atau penyakit musculoskeletal yang mengganggu kemampuan berjalan, responden yang memiliki riwayat Hb rendah.

Analisa univariat dilakukan menggunakan statistik deskriptif, berupa nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi serta nilai minimum dan nilai maksimum dengan menggunakan komputerisasi. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi menggunakan komputerisasi dengan uji statistik *paired t-test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan berasal dari subjek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda dengan tingkat 95% dan batas bermakna $\alpha=0.05$ dengan ketentuan bermakna nilai (*p-value*=0.05). kedua variabel dikatakan ada pengaruh secara statistik bila nilai $p \leq 0.05$ dan dikatakan tidak ada pengaruh bila nilai $p > 0.05$ (Notoadmojo, 2020).

C. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum diberikan *Brisk Walking Exercise* di Klinik Pratama Lantamal II Padang

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Sistole	154,5	5,502	150	160
Diastole	96,5	4,116	90	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sistole pada responden sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 154,5 mmHg dengan standar deviasi 5,50252 dan nilai rata-rata diastole pada responden sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 96,5 mmHg dengan standar deviasi 4,11636. Tekanan darah sistole pre test maksimum 160 mmHg dan minimum adalah 150 mmHg dan tekanan darah diastole pre test maksimum 100 mmHg dan minimum adalah 90 mmHg pada responden di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025.

Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah Responden setelah diberikan *Brisk Walking Exercise* di Klinik Pratama Lantamal II Padang

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Sistole	147,5	3,535	145	155
Diastole	89	2,108	85	90

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sistole pada responden sesudah diberikan *brisk walking exercise* yaitu 147,5 mmHg dengan standar deviasi 3,53553 dan nilai rata-rata diastole pada responden sesudah diberikan *brisk walking exercise* yaitu 89 mmHg dengan standar deviasi 2,10819. Tekanan darah sistole post test maksimum 155 mmHg dan minimum adalah 145 mmHg dan tekanan darah diastole post test maksimum 90 mmHg dan minimum adalah 85 mmHg pada responden di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah diberikan *Brisk Walking Exercise* di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025

Variabel	n	Mean	SD	SE	p-value
Pre Sistole	10	154,5	5,50252	1,74005	0.000
Post Sistole	10	147,5	3,53553	1,11803	
Pre Diastole	10	96,5	4,11636	1,30171	
Post Diastole	10	89	2,10819	,66667	

Tabel 3 menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara tekanan darah sistole dan diastole pada responden sebelum dan sesudah diberikan *brisk walking exercise* dengan nilai rata-rata sistole 154,5 mmHg dengan standar deviasi 5,50252 dan diastole 96,5 mmHg dengan standar deviasi 4,11636 menjadi nilai rata-rata sistole 147,5 mmHg dengan standar deviasi 3,53553 dan diastole 89 mmHg dengan standar deviasi 2,10819. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025.

Pembahasan

a. Rata-Rata Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum diberikan *Brisk Walking Exercise*

Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata sistole pasien hipertensi sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 154,5 mmHg dengan standar deviasi 5,50252 dan nilai rata-rata diastole pasien hipertensi sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 96,5 mmHg dengan standar deviasi 4,11636. Tekanan darah sistole pre test maksimum 160 mmHg dan minimum adalah 150 mmHg dan tekanan darah diastole pre test maksimum 100 mmHg dan minimum adalah 90 mmHg pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Loren Juksen (2024) dengan judul “Pengaruh Teknik Brisk Walking Exercise terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kecamatan Selupu Rejang Kabupaten Rejang Lebong” didapatkan hasil rata-rata diastol sebelum perlakuan adalah 95,94 mmHg dengan standar deviasi 4,990 mmHg. Rata-rata diastol setelah perlakuan adalah 84,06 mmHg dengan standar deviasi 5,599 mmHg.

Hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yakni, penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal.

Jika hipertensi dibiarkan tanpa pengobatan, hampir separuh klien hipertensi akan meninggal karena penyakit jantung dan akan meninggal karena gagal ginjal. Stroke terutama stroke hemoragik dan gagal jantung non iskemik adalah penyakit yang banyak terjadi akibat komplikasi dari hipertensi di Asia. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Selain itu, kurangnya penerapan gaya hidup sehat, merokok, minum alkohol dan konsumsi garam berlebihan yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga merupakan faktor penyebab tidak terkendalinya nilai tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardalena, T., 2021).

Tanda gejala yang dapat muncul pada penderita hipertensi bervariasi antara lain pusing, rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, jantung berdebar, dan telinga berdenging (Kemenkes, 2019). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah nyeri kepala pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Solehuddin, M., 2019).

Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, gaya hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. Peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Mahyuyi, I., 2021)..

Olahraga yang biasanya dilakukan pasien adalah jalan santai, tetapi hanya dilakukan 1 kali dalam 2 minggu. Namun olahraga yang dilakukan tersebut belum mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan tekanan darah yang masih tinggi. Penyebab lain yang mengakibatkan tekanan darah masih tinggi yaitu dalam kehidupan sehari-hari pasien masih mengkonsumsi garam yang tinggi dan pasien mengaku hanya mengkonsumsi obat jika penyakit kambuh, pasien lebih menyukai duduk bermain hp atau menonton televisi diwaktu senggang dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

b. Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara tekanan darah sistole dan diastole pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan *brisk walking exercise* dengan nilai rata-rata sistole 154,5 mmHg dengan standar deviasi 5,50252 dan diastole 96,5 mmHg dengan standar deviasi 4,11636 menjadi nilai rata-rata sistole 147,5 mmHg dengan standar deviasi 3,53553 dan diastole 91 mmHg dengan standar deviasi 3,94405. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2025.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Wigia Irdianto Tangdiombo, dkk (2024) tentang “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa” didapatkan hasil Hasil uji statistik tekanan darah pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil uji statistik heart rate pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value 0,135 ($p\text{-value} > 0,05$). Pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value 0,136 ($p\text{-value} > 0,05$). *Brisk walking exercise* memiliki makna yang signifikan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *brisk walking exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa.

Penelitian lain yang mendukung, dilakukan oleh Dwi Ratna Sari (2024) dengan judul “Pengaruh Latihan Fisik *Brisk Walking Exercise* terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Punggur” didapatkan hasil statistik uji T di dapatkan p-value 0,000, atau p-value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat ada pengaruh latihan fisik *Brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Punggur Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ini ada dua pilihan dengan cara pengobatan terapi farmakologi dan

nonfarmakologi. Metode farmakologi ini menggunakan obat antihipertensi, sedangkan metode pengobatan nonfarmakologi ini terapi tanpa mengonsumsi obat-obatan tetapi dengan cara mengatur pola hidup menjadi sehat seperti menghindari makanan yang tinggi garam, tidak merokok, diet, dan berolahraga. Olahraga aerobik dengan intensitas sedang, seperti jalan cepat, dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Tribowo dan Widyanto, 2018). Salah satu aktifitas fisik (jalan kaki) yang dapat menurunkan tekanan darah adalah *brisk walking exercise*.

Alternatif yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu *brisk walking exercise* merupakan olahraga dengan gerakan berjalan cepat. Gerakan jalan cepat ini dilakukan jika salah satu kaki terangkat untuk melangkah kedepan dan kaki satunya harus tetap menginjak tanah sehingga salah satu telapak kakinya masih berinteraksi dengan tanah. Pada olahraga jalan cepat ini kaki dilarang melayang atau melakukan gerakan melompat karena aturannya adalah tidak boleh kehilangan kontak atau sentuhan dengan tanah, dimana setidaknya salah satu kaki harus selalu bersentuhan dengan tanah (Sonhaji, T.H., et al., 2020).

Brisk walking exercise sebagai salah satu latihan aktivitas fisik dengan intensitas sedang pada pasien penderita hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan kecepatan 4-6 km/jam. Kecepatan 4-6 km/jam dikategorikan sebagai jalan cepat (*brisk walking exercises*), yaitu kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan berjalan biasa tetapi masih lebih rendah dibandingkan jogging setara dengan sekitar 100-120 langkah per menit. *Brisk walking exercise* ini menggunakan teknik jalan cepat yang dapat merangsang kontraksi otot, memecah glikogen, meningkatkan detak jantung dan kadar oksigen jaringan, dan mengurangi penumpukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Sawada, S., et al., 2020).

Brisk walking exercise dapat menurunkan tekanan darah karena latihan ini mendorong kerja jantung secara optimal, dimana mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Jadi peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot. Pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga peningkatan volume sekuncup akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu. Dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan otot rangka dan aktivitas saraf simpatis meningkat, setelah itu kecepatan jantung menurun, volume sekuncup menurun dan aktivitas saraf simpatis meningkat, setelah itu akan menyebabkan kecepatan jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Katzmarzyk, P. T., et al., 2020)

Brisk walking exercise yang benar dan teratur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Setiap pemberian *brisk walking exercise* terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik juga terlihat menurun signifikan. Hal ini terbukti dengan terjadinya penurunan tekanan darah setelah 3 kali pemberian intervensi *brisk walking exercise*. Pada dasarnya pelaksanaan *brisk walking exercise* efektif terhadap penurunan tekanan darah untuk semua pasien hipertensi baik itu dari segi umur maupun jenis kelamin. Namun pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa sangat efektif pada usia ≤ 56 tahun. Hal ini sama dengan penelitian Suryani, dkk (2022) dimana didapatkan hasil bahwa *brisk walking exercise* efektif dilakukan pada usia dewasa dibawah usia 56 tahun dibandingkan dengan penatalaksanaan *brisk walking exercise* pada lansia. Penatalaksanaan *brisk walking exercise* juga sangat efektif dilakukan pada laki-laki karena kekuatan fisik pada laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan.

Brisk walking exercise mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah. Setelah pemberian *brisk*

walking exercise 3 kali pada responden didapatkan tekanan darah menurun, *brisk walking exercise* efektif diberikan pada penderita hipertensi. Pemberian *brisk walking exercise* yang teratur sesuai SOP dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu terapi ini tidak memerlukan biaya yang mahal dan dapat dilakukan dimana saja.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata sistole pasien hipertensi sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 154,5 mmHg dengan standar deviasi 5,502 dan nilai rata-rata diastole sebelum diberikan *brisk walking exercise* yaitu 96,5 mmHg dengan standar deviasi 4,116
2. Rata-rata sistole pasien hipertensi sesudah diberikan *brisk walking exercise* yaitu 147,5 mmHg dengan standar deviasi 3,535 dan nilai rata-rata diastole sesudah diberikan *brisk walking exercise* yaitu 89 mmHg dengan standar deviasi 2,108.
3. Ada pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Lantamal II Padang tahun 2024 dengan p-value=0.000.

Saran

Melalui Pimpinan Klinik Pratama Lantamal II Padang untuk dapat mengadakan kegiatan *brisk walking exercise* sebagai bagian dari terapi non farmakologi dan dapat juga memberikan pendidikan kesehatan secara berkala mengenai *brisk walking exercise* bagi pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Angesti, N., Wijayanti, R., & Dalimartha, S. (2018). *Hipertensi: Pendekatan Klinis dan Pencegahannya*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Awaluddin, Muhammad (2021) *Intervensi Edukasi Brisk Walking Exercise pada Keluarga terhadap Perubahan Tekanan Darah dengan Masalah Hipertensi*. Karya Tulis Akhir (KTA) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Dewi, M. (2022). *Faktor-faktor risiko hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Dwi Ratna Sari (2024) *Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Punggur*, Jurnal.
- Fadila, A. (2021). *Gaya Hidup dan Dampaknya terhadap Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Medis.
- Juksen, L., et al. (2024). *Pengaruh Teknik Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kecamatan Selupu Rejang Kabupaten Rejang Lebong*, Jurnal.
- Julistyanisa, R. (2022). *Brisk Walking Exercise and Blood Pressure Control*. *Journal of Physical Therapy*.
- Katzmarzyk, P. T., & Lee, I. M. (2020). *Physical Activity and Cardiovascular Health*. *International Journal of Cardiology*. 142(9), 1100-1108.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Kesehatan Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Prevalensi Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Margiyati, M., Suryani, S., & Wulandari, D. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Jantung pada Lansia di Puskesmas Sejahtera*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Mardalena, T. (2021). *Pola Makan dan Pengelolaan Hipertensi*. Bandung: Pustaka Medis.
- Mahyuni, I. (2020). *Hipertensi dan Faktor Risiko*. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Masyarakat.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sawada, S., et al. (2020). *Interval Walking Training in Patients with Hypertension*. *Hypertension Research*, 43(10), 809-816.
- Solehuddin, M. (2019). *Gejala dan Penanganan Hipertensi*. Surabaya: Pustaka Medika.
- Suryani, T., Wijayanti, R., & Prasetyo, H. (2022). *Faktor Risiko dan Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.

- Sonhaji, T. H., et al. (2020). Exercise Interventions for Hypertension. *Journal of Rehabilitation Medicine*.
- World Bank. (2021). *Global Health Strategies for Development*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Prevalence of Hypertension*. Geneva: WHO.