

**LITERATUR REVIEW : PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA**

NATALIA NAME HALUK

I1031171046

SKRIPSI



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2022/2023

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA : *LITERATUR*
*REVIEW***

**NATALIA NAME HALUK
I1031171046**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2022/2023**

SKRIPSI

STUDI LITERATUR: PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Oleh:

Natalia Name Haluk
NIM I1031171046

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Tanjungpura

Tanggal: 13 Juni 2023

Disetujui,

Pembimbing I



Yoga Pramana, S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012

Pembimbing II



Ns. M. Ali Maulana, S.Kep., M.Kep.
NIDN.0031088508

Penguji I



Ns. Suhaimi Fauzan, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198803252019031006

Penguji II



Ns. Iqbal Fradianto, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197904042002122011

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura



dr. Svarifah Nurul Yanti RSA, M. Biomed
NIP. 198602112012122003

Lulus Tanggal : 13 Juni 2023

No. SK Dekan FK : 6160/UN22.9/TD.06/2022

Tanggal : 25 Agustus 2022

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI) SEMINAR HASIL
PENELITIAN SKRIPSI (S1)**

NAMA MAHASISWA : NATALIA NAME HALUK
NOMOR INDUK MAHASISWA : I1031171046
TANGGAL : 13 JUNI 2023
JUDUL PENELITIAN : STUDI LITERATUR: PENGARUH
AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PENGARUH TEKANAN DARAH
TINGGI PADA LANSIA.

TELAH DIREVISI, DISETUJUI OLEH TIM PENGUJI / TIM
PEMBIMBING DAN DIPERKENANKAN UNTUK DIPERBANYAK /
DICETAK.

No.	Nama Penguji	Tanda Tangan
1.	Ns. Suhaimi Fauzan, S.kep., M.Kep NIP: 198803252019031006	
2.	Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep NIP: 197904042002122011	

Pontianak, 16 Juni 2023

Mengetahui,

Pembimbing I



Yoga Pramana, S.Kep.,M.Or
NIP: 198801162019031012

Pembimbing II



Ns. M. Ali Maulana, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0031088508

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, atas berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ***“Pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap perubahan tekanan darah tinggi pada lansia : Studi Literatur”***. Penyusunan Skripsi ini tidak akan berjalan sesuai rencana tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih kepada orang tua saya yaitu (Alm) Ibu Nelly Kossay, Bpk Aleks Haluk, Abang Anis, Abang Matius Haluk, Serta Adik Yunus Haluk atas do'a, dukunga dan material, serta cinta dan kasihnya. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, SH., M. Si selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A.,M.Biomed, selaku Plt. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Titan Ligita, S.Kp., MN, PhD selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Ikbal Fradianto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak dan Penguji II yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Yoga Pramana, S.Kep., M.Or selaku dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing I yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Ns. M.Ali Maulana, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Ns. Suhaimi Fauzan, S.Kep., M.Kep. selaku dosen Penguji I yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini..
8. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
9. Terimakasih sahabat dan teman-teman yang sudah mendukung peneliti sampai ditahap ini.
10. Berbagai Pihak terkait yang telah membantu dalam Skripsi ini,

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat serta menambah pengetahuan untuk Skripsi ini. Sekian dan terima kasih.

Pontianak, 06 September 2022



Natalia Name Haluk
I1031171046

KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Natalia Name Haluk

NIM : I1031171046

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa judul Karya Tulis Ilmiah “*Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia : Studi Literatur*”. Merupakan hasil dari karya saya sendiri, dan semua penulisan sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Demikian surat pernyataan ini yang telah saya buat untuk digunakan dengan sebagaimana yang berlaku.

Pontianak, 06 September 2022



Natalia Name Haluk
I1031171046

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA : *STUDI
LITERATUR***

Skripsi 15 April 2023

Natalia Name Haluk

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia tahun 2018 tercatat sebesar 63,2%. Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi pada lansia adalah dengan terapi non-farmakologi yakni melakukan aktivitas fisik jalan kaki. Aktivitas fisik jalan kaki bertujuan untuk menurunkan tingginya tekanan darah pada lansia.

Metode: Yang dianalisis pada penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode *literature review* dengan menganalisis 7 artikel yang terindeks SINTA (*Science and Technology Index*) di ruang lingkup Indonesia.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh aktivitas fisik jalan kaki dalam jangka waktu selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali dan durasi 30 menit terhadap tekanan darah tinggi pada lansia.

Kesimpulan: Aktivitas fisik jalan kaki dapat memberikan efek positif terhadap tekanan darah tinggi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lanjut Usia, Aktivitas Fisik dan Jalan Kaki

Referensi: 70 (2004-2023)

**THE INFLUENCE OF WALKING PHYSICAL ACTIVITIES ON
CHANGES IN HIGH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY:
LITERATURE STUDY**

Thesis 15 April 2023

Natalia Name Haluk

ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension in the elderly in Indonesia in 2018 was recorded at 63.2%. One way to treat hypertension in the elderly is non-pharmacological therapy, namely walking. Walking physical activity aims to reduce high blood pressure in the elderly.

Methods: What was analyzed in this study was a study using the literature review method by analyzing 7 articles indexed by SINTA (Science and Technology Index) in the scope of Indonesia.

Results: The results of this study showed that there was an effect of physical activity walking for a period of 1 week with a frequency of 3 times and a duration of 30 minutes on high blood pressure in the elderly.

Conclusion: Physical activity walking can have a positive effect on high blood pressure in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Physical Activity and Walking

References:70 (2004-2023)

DAFTAR ISI

COVER	I
HALAMAN JUDUL	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
LEMBAR PERSETUJUAN (REVISI)	IV
KATA PENGANTAR	V
KEASLIAN PENELITIAN	VII
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
DAFTAR ISI	X
DAFTAR SINGKATAN	XIII
DAFTAR TABEL	IV
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	5
1.4.1 Bagi Instansi Pendidikan	5
1.4.2 Bagi Praktisi Keperawatan	5
1.4.3 Bagi Peneliti	5
1.4.4 Bagi Peneliti selanjutnya	5
1.4.5 Bagi masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hipertensi	7

2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Faktor Resiko Hipertensi	8
2.1.3 Jenis-jenis Hipertensi	9
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	9
2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi	10
2.2 Lanjut Usia	12
2.2.1 Definisi Lanjut Usia	12
2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia	13
2.2.3 Batasan Lanjut Usia	14
2.2.4 Fisiologis Lanjut Usia	15
2.2.5 Degeneratif Lanjut Usia	16
2.2.6 Perubahan Fisik, Psikologis, Psikososial dan Spritual	17
2.3 Aktivitas Fisik Jalan Kaki	21
2.3.1 Definisi Aktivitas Jalan Kaki	21
2.3.2 Cara Beraktivitas Fisik Jalan Kaki Yang Benar	22
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik Jalan Kaki	25
BAB III METODE PENELITIAN LITERATUR	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Strategi Pencarian Literatur	28
3.2.1 Kerangka Kerja	28
3.2.2 Kata Kunci	29

3.2.3 Database dan Search Engine	29
3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	30
3.3.1 Kriteria Inklusi	30
3.3.2 Kriteria Eksklusi	31
3.4 Pemilihan Studi dan Penilaian Kualitas	31
3.4.1 Seleksi Studi	31
3.4.2 Ekstraksi Data	31
3.5 Analisa Data dan Interpretasi	32
BAB IV HASIL	33
4.1 Pemilihan Studi/Artikel	33
4.2 Ekstrak Data	36
4.3 Hasil Analisa Data	41
BAB V PEMBAHASAN	48
5.1 Pembahasan Hasil	48
5.1.1 Frekuensi yang efektif dalam melakukan aktivitas fisik jalan kaki	48
5.1.2 Durasi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi	50
5.1.3 Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki pada Lansia dengan Hipertensi	51
5.2 Kelebihan dan Keterbatasan Penulisan	54
BAB VI PENUTUP	55
Kesimpulan	55
Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
DEPKES	: Departemen Kesehatan
SPIDER	: <i>Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research type</i>
ISSN	: <i>International Standart Serial Number</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi	9
Tabel 4.1 Karakteristik jurnal yang dianalisis berdasarakan PRISMA	34
Tabel 4.2 karakteristik jurnal	36

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dimana lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar. Lansia digolongkan menjadi empat kategori yaitu usia pertengahan (*middle age*) adalah 45–59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Usia 45-59 tahun merupakan lansia awal (Nadhir *et al.*, 2021). Salah satu masalah yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu penyakit hipertensi (Wang *et al.*, 2017).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit hipertensi bila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaanya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Hipertensi menjadi masalah kesehatan dengan morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. Badan Kesehatan Dunia (*WHO*) menyatakan pada 2025 diproyeksikan sekitar 29%

warga dunia terkena hipertensi (Suprayitno *et al.*, 2019). Menurut WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% terkena penyakit hipertensi serta data yang lainnya sekitar 333 juta orang yang terkena hipertensi berada di negara maju dan sisanya 639 juta orang berada di negara berkembang. Indonesia menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak (Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data RISKESDES (Riset Kesehatan Dasar) 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% selanjutnya pada usia 35-44 tahun sejumlah 31,6% dan pada usia 45- 54 tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dengan jumlah 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah 55,2% sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan pada usia 75 ke atas sebesar 69,5% penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Keduanya bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada hipertensi. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan menggunakan obat- obatan anti hipertensi, seperti jenis obat diuretik antara lain obat *diuretic tiazid*, obat *loop diuretic* dan *Potassium sparing diuretics*. (James *et al.*, 2014). Terapi non-farmakologi yang disarankan dapat mengurangi gejala hipertensi yaitu modifikasi gaya hidup. Salah satu modifikasi gaya hidup yaitu aktivitas fisik seperti latihan aerobik, seperti :

berjalan, *jogging*, berenang, bersepeda, dan menari (Hasanudin *etal.*, 2018). Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik jalan kaki. Aktivitas jalan kaki, sangat ringan, sederhana, ekonomis dan bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Jalan kaki secara umum dapat dikatakan sebagai olahraga paling aman untuk kalangan lanjut usia. (Khomarun et al., 2014).

Bentuk olahraga yang paling tepat untuk lansia hipertensi adalah jalan kaki, kurangnya olahraga jalan kaki pada lansia dapat menaikkan resiko tekanan darah tinggi, karena otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Sheps, 2000).

Olahraga jalan kaki adalah aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat apabila dilakukan secara baik dan benar dan selain itu juga jalan kaki salah satu aktivitas kardio yang sangat murah dan mudah untuk dilakukan. (Anggora, 2011).

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian ini berdasarkan hasil temuan yang dipaparkan diatas yaitu kasus hipertensi terus meningkat (Kemenkes RI, 2018), Indonesia menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak (Kurniawan & Sulaiman, 2019), salah satu masalah yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu penyakit hipertensi (Wang *et al.*, 2017), olahraga jalan kaki

yang dilakukan dengan teratur memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik lansia, yaitu dapat menurunkan hipertensi (Junaidi, 2011).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka permasalahan penelitian yang dirumuskan dalam *Studi literature* :“Apakah ada perubahan tekanan darah tinggi pada lansia setelah melakukan aktivitas fisik jalan kaki?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mereview aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam melakukan aktivitas fisik jalan kaki yaitu:

- a. Mengetahui frekuensi yang efektif dalam melakukan aktivitas fisik jalan kaki
- b. Mengetahui durasi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik jalan kaki dengan kejadian hipertensi pada lansia

1.4 Manfaat Penelitian

Secara praktis penelitian *studil iteratur* ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1.4.1 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian *Studi literatur* ini dapat digunakan sebagai referensi, acuan, atau bacaan bagi pengembang studi ilmu keperawatan komunitas.

1.4.2 Bagi Praktisi Keperawatan

Dapat digunakan untuk bahan tambahan ilmu pengetahuan perawat. Diharapkan perawat dapat memberikan penjelasan atau pengetahuan kepada lansia yang dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan kesehatan maupun penyuluhan yang bermanfaat terkait dengan aktivitas fisik jalan kaki untuk lansia dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik jalan kaki dan jangka waktu dalam pelaksanaannya.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan keperawatan komunitas dimasa mendatang serta memberikan masukan tentang pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi.

1.4.5 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat akan pentingnya pengaruh aktivitas fisik jalan kaki dengan tekanan darah tinggi pada lansia.