

ABSTRAK

Berjalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan.. Jalan kaki juga dapat menyehatkan jantung, karena jalan kaki secara teratur dapat menurunkan risiko hipertensi. Salah satunya yaitu pencetus penyakit jantung. Selain itu, aktivitas berjalan kaki justru sangat membantu menurunkan tekanan darah, tentunya jika olahraga jalan kaki dilakukan secara rutin

Desain penelitian ini menggunakan *Cross sectional* dan metode sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 30 responden yaitu orang yang berobat ke Puskesmas Benowo Surabaya pada bulan Juli 2008. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner, ditabulasi dianalisis dengan menggunakan uji *Maan Whitney* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan antara rutinitas olahraga jalan kaki dengan tingkat keluhan dengan nilai sebesar $\rho = 0,004$ berarti angka kemaknaan $\rho < \alpha$.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas olahraga jalan kaki dengan tingkat keluhan, sehingga peneliti menyarankan bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan kebiasaan olahraga jalan kaki secara rutin.

Kata kunci : rutinitas olahraga jalan kaki, tingkat keluhan penderita hipertensi.

