

ABSTRAK

Jalan kaki dapat menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada usia lanjut, namun ini belum pernah diteliti sebelumnya. Tujuan peneliti untuk menganalisis pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia di desa buntan barat ketapang sampang madura.

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan *pre-post control group design*. Populasi seluruh lansia sebanyak 32 orang. Besar sampel adalah 16 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independen jalan kaki, variabel dependen tekanan darah. Instrumen adalah chiklist, tensimeter, spygmomanometer ABN, stetoscope dan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired t-test*, tingkat kemaknaan $=0,05$.

Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistole *pre test* 136.88mmHg dan diastole 95.5 mmHg, rata-rata tekanan darah sistole *post test* 123.75 mmHg dan diastole 83.75 mmHg. Hasil uji *Paired t test* sistolik $P = 0.000$ diastolik $P = 0,03$ sehingga $P <$ artinya ada pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Buntan Barat Ketapang Sampang Madura.

Jalan kaki mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Bagi puskesmas, di harapkan bagi puskesmas untuk melaksanakan posyandu lansia untuk mengatasi masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, sehingga jalan kaki bisa di terapkan di desa buntan barat ketapang sampang.

Kata kunci : Jalan kaki , Tekanan darah.