

## ABSTRAK

Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tujuan penelitian mengetahui penerapan aktivitas fisik jalan pagi dengan penurunan tekanan darah pada lansia di UPT pelayanan tresna werdha pasuruan.

Design penelitian ini *pre experimental* yaitu *one group pretest-posttest design* subjek 5 lansia yang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg. *variable independen* aktivitas fisik jalan pagi dan *variable dependen* adalah hipertensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan hasil penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebelum aktivitas sebesar 150/90 mmHg dan setelah melakukan aktivitas fisik jalan pagi di dapatkan 132/82 mmHg. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks*  $p = 0,041$  untuk sistol dan  $p = 0,034$  untuk diastol, sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi terhadap hipertensi.

Simpulan aktivitas fisik jalan kaki pada pagi hari untuk lansia dapat menurunkan tekanan darah akibat hipertensi. Diharapkan lansia dapat melakukan aktivitas jalan kaki pada pagi hari sehingga dapat menurunkan tekanan darah akibat hipertensi dan istirahat yang adekuat.

**Kata kunci : hipertensi, aktivitas fisik jalan pagi, lansia, tekanan darah**