Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal
Volume 15 Nomor 3, Juli 2025
e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834
http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS METODE SELF HELP GROUP DAN JALAN KAKI TERSTRUKTUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Sri Maryuni, Riska Oktalina*, Budi Antoro, Richta Puspita Haryanti, Sujiah
Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No. 7, Gedong Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung, Indonesia
*Riskaoktalina@umitra.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah berada diatas normal, tekanan darah hipertensi berada diangka 140/90 mmHg. Penurunan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan menggunakan metode self help group dan jalan kaki. Tujuan peneilitian ini yaitu untuk melihat perbandingan efektivitas metode self help group dan jalan kaki terstruktur terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, rancangan analisis menggunakan pendekatan quasy eksperimen dengan desain two group pretest posttest. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok SHG dan jalan kaki terstruktur .sebelum dilakukan metode self help group & jalan kaki terstruktur responden dilakukan pemerikasaan tekanan darah, dan setelah diberikan intervensi responden dilakukan pemeriksaan kembali. Hasil penelitian menggunakan Uji T didapatkan bahwa tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan metode self help group yaitu 178,00/100,00 mmHg dan setelah dilakukan metode self help group didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 168,00/92,00 mmHg dengan nilai p-value 0,000 (<0,05). rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan intervensi jalan kaki yaitu 176,00/100,67 mmHg dan setelah dilakukan metode self help group didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 156,67/86,00 mmHg dengan nilai p-value 0,000 (<0,05). Terdapat perbandingan penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan intervensi pada self help group dan jalan kaki pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai p-value <0,05.

Kata kunci: hipertensi; jalan kaki; lansia; self help group (SHG)

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF SELF HELP GROUP METHODS AND STRUCTURED WALKING ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is blood pressure above normal, hypertension blood pressure is 140/90 mmHg. Reducing blood pressure in the elderly can be done using the self help group method and walking. The purpose of this research is to see the comparison of the effectiveness of the self help group method and structured walking on blood pressure in elderly people with hypertension. This type of research is quantitative, the analysis design uses a quasy experimental approach with a two group pretest posttest design. This study was divided into 2 groups, namely the SHG group and structured walking. Before the self help group & structured walking method was carried out, the respondents were examined for blood pressure, and after the intervention the respondents were re-examined. The results of the study using the T test found that systole and diastole blood pressure before being given the self help group method was 178.00/100.00 mmHg and after the self help group method was obtained a decrease in systole and diastole blood pressure of 168.00/92.00 mmHg with a p-value of 0.000 (<0.05). The average systole and diastole blood pressure before the walking intervention was 176.00/100.67 mmHg and after the self help group method was obtained a decrease in systole and diastole blood pressure of 156.67/86.00 mmHg with a p-value of 0.000 (<0.05). There is a comparison of the decrease in systole and diastole blood pressure after being given interventions in self help groups and walking in the elderly who experience hypertension with a p-value <0.05.

Keywords: elderly; hypertension; self help group (SHG); walking

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses yang terjadi dimulai dari kelahiran sampai dengan kematian, salah satu resiko yang dapat terjadi pada lansia yaitu gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi (Sari, et al 2014). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang diderita, diwilayah asia tenggara berada pada posisi ke tiga tertinggi dengan jumlah prevalensi sebesar 25%. Menurut kementrian kesehatan tahun 2019 prevalensi hipertensi di indonesia terjadi peningkatan berdasarkan usia, pada usia 55-64 jumlah prevalensi 55,3%, usia 65-74 jumlah prevalensi 63,74%, dan pada usia 75 keatas yaitu jumlah prevalensi 69,5% yang mengalami hipertensi. Pada kelompok lansia prevalensi dari keseluruhan penyakit tidak menular yang dialami oleh lansia penyakit tidak menular tertinggi berada pada urutan pertama adalah penyakit hipertensi yaitu 32,5%, (Kemenkes RI, 2019)

Hipertensi yang terjadi dan sering ditemui lansia adalah isolated systolic hypertention (ISH) yaitu tekanan sistolik yang tinggi diatas 140 mmHg, namun pada tekanan diastolik tetap berada pada angka normal yaitu dibawah 90 mmHg (Hastuti, 2019) Hipertensi pada lansia diakibatkan karena elastisitas pada dinding aorta mengalami penurunan, Katub jantung mengalami penebalan dan menjadi kaku. Kemampuan jantung dalam memompa darah mengalami penurunan 1% satu tahun sesudah berusia 20 tahun, dan kemampuan jantung untuk memompa darah mengalami penurunan dan menyebabkan menurunnya kontraksi dalam volumenya, Terjadinya kehilangan elastis pada pembuluh darah karena kekurangan efektifitas pada pembuluh darah perifer untuk oksigenasi (Adriani, Mardiyah and Wicaksono, 2022).Tekanan darah tinggi dapat dikontrol hingga mencapai nilai normal atau stabil melalui penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengurangi berat badan bagi individu yang gemuk, pola hidup sehat, olahraga jalan kaki. Olahraga Jalan kaki merupakan salah satu terapi yang ekonomis, dan mudah dilakukan oleh lansia untuk membantu mengendalikan lansia dalam mengontrol tekanan darah.

Tekanan darah tinggi juga dapat diminimalisir melalui peran tenaga kesehatan terutama peran perawat dengan melakukan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pemberdayaan masyarakat salah satunya yaitu dapat dilakukan dengan kegiatan kelompok atau terapi kelompok. Jenis terapi kelompok yang dapat dilakukan seperti supportive group, task group, activity group, activity therapy, dan self-help group (SHG). Self help group (SHG) merupakan salah satu terapi kelompok yang dapat berupaya untuk membantu menurunkan tekanan dengan menyediakan dukungan sosial dan psikologis bagi anggota lansia karena semua anggota dapat berbagi dan meceritakan masalah yang berkaitan dengan hipertensi pada lansia, informasi perawatan, pencegahan, pengobatan, dan penyelesaian masalah yang berkaitan dengan hipertensi sehingga terapi ini dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Self help group dan olahraga jalan kaki merupakan terapi yang dapat digunakan terhadap perubahan tekanan darah pada lansia, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat perbandingan efektivitas terapi self help group dan olahraga jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Tujuan penelian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas metode self help group dan jalan kaki terstruktur terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan analisis menggunakan pendekatan quasy eksperimen dengan desain two group pretest posttest. Penelitian ini terdapat pretest sebelum dilakukan intervensi dan posttest setelah dilakukan intervensi. Setelah diberikan perlakuan, peneliti

membandingkan antara metode self help group dan jalan kaki terstruktur. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan juni dipuskesmas raja basa lama, kabupaten lampung timur, populasi penelitian ini adalah 30 pasien, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 30 pasien, dan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok metode self help group 15 pasien, kelompok jalan kaki terstruktur 15 pasien. alat pengumpulan data pada variabel dependen menggunakan sphygnanometer untuk mengukur tekanan darah, pada variabel independen metode self help group menggunakan lembar kuesioner, jalan kaki terstruktur menggunakan lembar observasi (SOP). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji T-test. Uji statistik paired sample T-test untuk mengetahui tekanan darah pre dan post pada kelompok SHG dan jalan kaki terstruktur. Untuk melihat perbandingan antara kelompok SHG dan jalan kaki struktur menggunakan uji independent t-test

HASIL

Tabel 1.
Perubahan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan metode *self help group* pada lansia dengan hipertensi

Hasil tekanan darah metode *self help group*	N	Mean	Median	Min-max	Nilai P-Value
Pre test sistol	15	178,00	180,00	160-200	0,000
Post test sistol	15	168,00	170,00	140-190	
Pre test diastol	15	100,00	100,00	90-110	0,000
Post test diastol	15	92,00	90,00	80-100	

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 15 pasien lansia yang mengalami hipertensi terdapat rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan metode *self help group* yaitu 178,00/100,00 mmHg dan setelah dilakukan metode *self help group* didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 168,00/92,00 mmHg. Perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan metode *self help group* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan metode *self help group.*

Tabel 2.
Perubahan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan metode Jalan Kaki pada lansia dengan hipertensi

Hasil tekanan darah metode Jalan Kaki	N	Mean	Median	Min-max	Nilai P-Value
Pre test sistol	15	176,00	180,00	160-200	0,000
Post test sistol	15	156,67	150,00	140-180	
Pre test diastol	15	100,67	100,00	90-110	0,000
Post test diastol	15	86,00	90,00	80-100	

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 15 pasien lansia yang mengalami hipertensi terdapat rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan intervensi jalan kaki yaitu 176,00/100,67 mmHg dan setelah dilakukan metode *self help group* didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 156,67/86,00 mmHg. Perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi jalan kaki didapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan intervensi jalan kaki pada lansia yang mengalami hipertensi.

Tabel 2.
Perbandingan tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan intervensi pada kelompok *self help group* dan jalan kaki lansia yang mengalami hipertensi

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Nilai P-Value
Tekanan darah sistol	Self help group	168,00	180,00	0,027
	Jalan kaki	156,67	150,00	
Tekanan darah diastol	Self help group	92,00	100,00	0,018
	Jalan kaki	86,00	90,00	

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat perbandingan penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan intervensi pada self help group dan jalan kaki pada lansia yang mengalami hipertensi. Dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada kelompok self help group 168,00/92,00 mmHg dan pada kelompok jalan kaki 156,67/86,00 mmHg. Hasil uji statistik tekanan darah pada kelompok *self help group* dan jalan kaki dengan nilai p-value 0,027 (<0,05), dan tekanan darah diastolik 0,018 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa metode jalan kaki lebih efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dibandingkan dengan metode self help group, Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tekanan darah pada kelompok self help group dan jalan kaki pada lansia yang mengalami hipertens

PEMBAHASAN

Perubahan Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Metode *Self Help Group* Pada Lansia Dengan Hipertensi

Hasil uji statistik tekanan darah sistol dan diastol pada kelompok self help group didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan metode self help group pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, et al, 2020) efektifitas metode self help group (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Dari hasil penelitian didapatkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan p-value 0,001 (<0,05). Hipertensi merupakan tekanan darah berada diatas normal, tekanan darah hipertensi berada diangka 140/90 mmHg. Seorang lansia akan memiliki resiko hipertensi dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang akan meningkatkan faktor resiko hipertensi lansia akan mengalami perubahan, pembuluh darah akan kehilangan kelenturan, pembuluh darah menjadi kaku dan sempit, sehingga tekanan darah akan menjadi meningkat. Hipertensi merupakan penyakit yang sering tidak disadari atau *silent treatment*, hipertensi memiliki tanda dan gejala nyeri kepala, gangguan penglihatan, mual dan muntah, nyeri dada, dan sesak napas (Ekasari *et al.*, 2021)

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia, terdapat beberapa faktor dan komplikasi yang ditimbulkan. Oleh karena itu penyelesaian masalah yang harus dilakukan yaitu tindakan pencegahan dengan promotif ataupun preventif yang menjadi prioritas, peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi, kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat khusus nya pada lansia terhadap penyakit hipertensi akan mengakibat kan terjadinya komplikasi (Maulana, 2022). Hipertensi dapat dikontrol menggunakan penatalaksanaan yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat penurunan tekanan darah tinggi dan terapi non farmakologi seperti perubahan gaya hidup, makan bergizi seimbang, penurunan berat badan dan kombinasi terapi holistic seperti terapi relaksasi, latihan progresif relaksasi otot, self efficacy, olahraga aerobic atau jalan kaki secara terstruktur, dan dapat juga diminimalisir dengan tenaga kesehatan melalui *self help group* (Marni *et al.*, 2023). *Self help group* merupakan suatu kelompok yang didalamnya terdapat anggota dengan melakukan saling berbagi cerita tentang masalah kesehatan baik secara emosional maupun fisik, *self help group* pada lansia adalah membantu lansia untuk menyelesaikan masalah terkait kesehatan khususnya

masalah hipertensi, *self help group* diberikan agar setiap anggota kelompok dapat berbagi pengetahuan dan harapan terhadap pemecahan masalah serta menemukan solusi melalui kelompok (Anggarawati and Sari, 2021).

Program pengendalian tekanan darah dengan Metode *self help group* merupakan suatu kelompok yang memberikan bantuan saling menguntungkan bagi masing-masing anggotanya, didalam kelompok *self help group* mereka saling berbagi masalah terkait penyakit hipertensi, dan mendapat dukungan, mengontrol, atau mengurangi masalah kesehatan hipertensi. Metode *self help hroup* ini dilakukan dengan cara berdiskusi membahas masalah kesehatan hipertensi, tanda dan gejala, cara pencegahan hipertensi yang harus dilakukan oleh lansia dengan lembar monitoring, dan metode ini juga diperkuat dengan menyatakan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi. Sehingga hal ini yang dapat membantu kesadaran pada lansia dalam pengendalian penyakit hipertensi dan dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah hipertensi pada lansia (Maryam, 2015).Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faize, et al, 2023) pengaruh terapi *self hep group* (SHG) terhadap mekanisme koping pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian didapatkan hasil uji *Wilcoxon signed ranks test* dengan nilai p-value 0,014 (<0,05) terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi menggunakan metode *self help group*. Metode *self help group* merupakan bentuk terapi menggunakan kelompok dalam upaya untuk mengatasi masalah kesehatan khususnya pada lansia dengan hipertensi, *self help group* merupakan terapi kelompok dengan menyediakan dukungan sosial bagi anggotanya karena semua anggota dapat saling berbagi cerita semua masalah, informasi perawatan, pencegahan, pengobatan, dan anggota lain juga dapat memberikan motivasi dan cara penyelesaiannya. Sehingga hal ini dapat membantu lansia untuk mengontrol terjadinya hipertensi.

Perubahan Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Metode Jalan Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi

Hasil uji statistik tekanan darah sistol dan diastol pada kelompok self help group didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan metode jalan kaki pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari and Wulandari, 2022) jalan kaki terstruktur sebagai alternative intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, dari hasil penelitian didapatkan *p-value* 0,001 (<0,05) bahwa jalan kaki terstruktur berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastoli pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohimah and Dewi, 2022) aktivitas fisik jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai signifikan *p-value* kelompok intervensi 0,000 (<0,05). Tekanan darah pada lansia dapat meningkat dikarenakan adanya resistensi pada pembuluh darah perifer, dan pada kardiovaskuler lansia akan mengakibatkan penebalan dan kekakuan pada jantung, sehingga akan mengalami penurunan kemampuan dalam memompa darah dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Berjalan kaki merupakan olahraga yang bersifat ringan, sederhana, murah, dan mampu dilaksanakan oleh pasien yang mengalami hipertensi. Jalan kaki bertujuan untuk mengaktifkan kembali sel atau jaringan tubuh dan untuk merefleksikan sendi-sendi otot pergelangan kaki dan tubuh untuk lebih bergerak. Aktivitas fisik berjalan kaki merupakan salah satu bentuk pergerakan dapat mempengaruhi kondisi tubuh seperti persendian pada ekstermitas dan jantung menjadi sehat. Latihan Jalan kaki yang dilakukan dengan rutin dapat memperlancar peredaran darah, mengedarkan, dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh darah, sehingga jantung akan bekerja secara normal. berjalan kaki dengan teratur dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah (Sanib, 2024).

Olahraga jalan kaki terdapat respon awal berupa peningkatan secara linier tekanan darah sistolik yang terjadi bersamaan dengan peningkatan intensitas kerja yang secara sekunder disebabkan oleh peningkatan curah jantung. Penurunan resistensi ini lebih jelas terjadi pada tekanan darah diastolic, setelah melakukan latihan berjalan kaki untuk waktu tertentu pada pasien hipertensi akan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi jantung. Olahraga seperti jalan kaki dapat meningkatkan metabolisme lemak dengan menurunkan nilai *trigliserida* dan meningkatkan bentuk kolestrol baik (HDL), olahraga teratur khususnya berkaitan dengan penurunan berat badan dan dapat menurunkan peluang terkena hipertensi (Kaonang, el al, 2022) Melakukan aktivitas fisik jalan kaki akan terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis, penurunan vasopressin, dan meningkatkan efisiensi kerja jantung, terjadinya penurunan vasopressin ini dan peningkatana efisiensi kerja jantung tersebut menyebabkan curah jantung menurun, dan tekanan darah menurun (Nuraini, Sari and Afrilia, 2024). Peningkatan aktivitas fisik telah direkomendasikan sebagai modifikasi gaya hidup untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi, berjalan kaki merupakan bentuk aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh kebanyakan orang (Lee LL, 2021).

Perbandingan Efektivitas Metode *Self Help Group* Dan Jalan Kaki Terstruktur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p-value tekanan darah sistol pada kelompok SHG dan jalan kaki yaitu p-value 0,021 (<0,05) dan tekanan darah diastole pada kelompk SHG dan jalan kaki yaitu p-value 0,018 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan ataupun perbedaan terhadap penerapan metode SHG dan jalan kaki pada lansia dengan hipertensi.Berdasarkan hasil rata-rata tekanan darah sistol pada kelompok jalan kaki mengalami penurunan yang cukup signifikan dibanding dengan kelompok SHG. Aktivitas jalan kaki merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi, aktivitas jalan kaki dapat mengendalikan tekanan darah agar tetap berada di angka normal, aktivitas jalan kaki dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kerja otot dan melancarkan peredaran darah, darah yang dipompa oleh jantung akan lebih banyak karena kerja jantung akan menjadi efisien, dapat membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurang pembekuan darah, membantu menurunkan kadar gula darah, mengurangi kegemukan dan menurunkan tekanan darah tinggi (Sari and Wulandari, 2022).

Metode SHG ini dilakukan dengan cara berdiskusi dengan membahas masalah kesehatan hipertensi, tanda dan gejala, cara pencegahan hipertensi yang harus dilakukan oleh lansia dengan lembar monitoring, dan metode ini juga diperkuat dengan menyatakan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi (Maryam, 2015). Metode SHG dilakukan dengan memberikan edukasi kepada lansia tentang masalah hipertensi dan pencegahan hipertensi dengan metode secara berkelompok. Sehingga dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbandingan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan metode SHG dan jalan kaki, hasil menunjukkan bahwa jalan kaki lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah diibandingkan dengan menggunakan metode SHG.

SIMPULAN

Tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan metode self help group yaitu 178,00/100,00 mmHg dan setelah dilakukan metode self help group didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 168,00/92,00 mmHg. Tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan intervensi jalan kaki yaitu 176,00/100,67 mmHg dan setelah dilakukan metode self help group didapatkan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yaitu 156,67/86,00 mmHg. Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan metode SHG pada lansia yang mengalami hipertensi. Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi jalan kaki pada lansia yang mengalami hipertensi. Terdapat perbandingan

dan perbedaan efektifitas terhadap penerapan metode SHG dan jalan kaki pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, R., Mardiyah, S. And Wicaksono, D. (2022) Pengantar Keperawatan Gerontik. Sukoharjo: Pradina Pustaka Grup.

Ekasari, M. Et Al. (2021) Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala, Dan Penanganannya. Kementrian Kesehatan Republik Indoensia, Poltekes Jakarta II.

Aize, S.K., Hartono, D. And Kusyairi, A. (2023) 'Pengaruh Terapi Self Help Group (SHG) Terhadap Mekanisme Koping Pada Penderita Hipertensi', Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(10).

Anggarawati, T. and Sari, N.W. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Self Help Group Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Indonesia Jurnal Perawat,

Kaonang, M.P., Suherman, F. and Widoyanti, V. (2022) 'Pengaruh Perilaku Olahraga : Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Surabaya. Indonesian journal of professional nursing

Kemenkes RI (2019) 'Hipertensi Si Pembunuh Senyap', Kementrian Kesehatan RI, Pp. 1–5.

Lee LL, Mulvaney CA, Wong YKY, Chan ES, Watson MC, Lin HH. (2022) Walking For Hypertension. Cochrane Library

Marni Et Al. (2023) Penatalaksanaan Hipertensi. PT Nasya Expanding Management.

Maryam, R. (2015) 'Self Help Group (SHG) As A Intervention Strategy To Control Blood Pressure For Hypertension Patient', Jurnal Poltekes Kesehatan Semarang.

Maulana, N. (2022) 'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia', Jurnal Peduli Masyarakat.

Nuraini, N., Sari, I.N. And Afrilia, E.M. (2024) 'Efektivitas Durasi Aktivitas Fisik Dengan Berjalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sukamurni Wilayah Kerja Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang', Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia.

Rohimah, S. and Dewi, N.P. (2022) 'Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia', Healthcare Nursing Journal

Sanib, S. (2024) Pandangan Pertama Pada Tindakkan Utam. Adab Indonesia Grup.

Sari, L.T., Renityas, N.N. And Wibisono, W. (2014) 'Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi', Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)

World Health Organization (WHO). (2019). Prevalence Of Hypertension.