

---

**PELATIHAN KETERAMPILAN BRISK WALKING EXERCISE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BUJEL WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI****Eva Dwi Ramayanti**Fakultas Keperawatan, Universitas Kediri, Kediri, Indonesia, Fakultas Ilmu Kesehatan  
rama.yanti71@yahoo.com

---

**Abstract**

Elderly are individuals who are in the late adulthood stage. The elderly have health problems, one of which is hypertension. There are still many elderly people who do not know what complementary measures are. Brisk Walking Exercise is a brisk walk to control blood pressure in a stable state. This social service is carried out by providing training in the form of a Brisk Walking Exercise (BWE) using educational and demonstration methods. In this education, residents receive counseling as an effort to provide initial information related to BWE, from understanding, benefits to methods. After they understood, a second social service method was carried out, namely the BWE exercise demonstration. In the implementation, the residents were divided into several small groups and consisted of direct training sessions in several face-to-face sessions. Residents who participated in this training experienced an increase in knowledge related to BWE. Education and training is completed in accordance with the session and stage. Residents who take part in the training can do BWE as taught. The results were obtained after the training, 780% of residents became skilled in practicing BWE.

**Keywords:** brisk walking exercise, hypertension, elderly

---

**Abstrak**

Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir. Lansia memiliki masalah kesehatan salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Masih banyak lansia yang belum mengetahui penanganan komplementer. Pelatihan Brisk Walking Exercise merupakan berjalan kaki dengan cepat untuk mengontrol tekanan darah keadaan stabil. Pelaksanaan baksos ini dilakukan dengan memberikan pelatihan berupa Brisk Walking Exercise (BWE) dengan menggunakan metode edukasi dan demontasi. Dalam edukasi ini warga mendapat penyuluhan sebagai upa memberikan informasi awal terkait BWE mulai dari pengertian, manfaat sampai dengan cara. Setelah mereka paham baru dilakukan metode pksaan baksos yang kedua yaitu Demonstrasi latihan BWE. Dalam pelaksanaannya warga dibagi dalam beberapa kelompok kecil dan di berikan sesi latihan secara langsung dalam beberapa tatap muka. Warga yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan pengetahuan terkait BWE. Edukasi dan pelatihan selesai diberikan sesuai dengans sesi dan tahapannya. Warga yang mengikuti pelatihan bisa melakukan BWE sesuai yang diajarkan. Didapatkan hasil setelah pelatihan 78% warga menjadi terampil mempraktekan BWE.

**Kata Kunci:** pelatihan brisk walking exercise, hipertensi, lansia

Submitted: 2021-03-31

Revised: 2021-04-23

Accepted: 2021-04-28

**Pendahuluan**

Usia lanjut adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Usia lanjut atau kemudian dikenal sebagai lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir dengan usia di atas 60 tahun (Widyanto, 2014). Lansia cenderung memiliki masalah kesehatan seperti masalah fisik, biologis, maupun psikososial. Lansia juga membutuhkan perhatian khusus karena mempunyai masalah yang kompleks, penurunan kemandirian, dan membutuhkan bantuan orang lain dalam perawatan (Watso, 2003 dalam Jafar, Wiarsih, & Permatasari, 2011). Lansia cenderung mengalami gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kurang aktivitas fisik, makan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol yang di duga merupakan faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) salah satunya yaitu penyakit hipertensi (Rahajeng & Tuminah, 2007).

Hipertensi pada lansia apabila tidak dikontrol maka akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya yaitu serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal, atrial fibrillation, dan penyakit arteri koroner (Dias et al., 2010). Pengontrolan hipertensi merupakan tindakan keperawatan bersifat preventif promotif, lebih bermakna daripada kuratif. Pengontrolan hipertensi bisa dilakukan dikomunitas dengan pemberian tindakan komplementer.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kediri, jumlah lansia yang menderita hipertensi pada tahun 2017 sebanyak 33.516 jiwa. Sedangkan pada tahun 2018 di kota Kediri pada bulan Januari sampai bulan September jumlah penderita lansia dengan hipertensi sebanyak 12.044 jiwa (Dinkes, 2018). Di wilayah kerja Puskesmas Sukorame pada bulan Agustus sampai November 2018 terdapat sebanyak 641 lansia dengan hipertensi dari 2.145 kunjungan pasien Hipertensi (Puskesmas Sukorame, 2018).

Dampak dari tingginya hipertensi pada lansia selain memicu komplikasi seperti serangan jantung, stroke, juga terdapat masalah umum yang dialami yaitu rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit. Kondisi fisik lansia ini dipengaruhi oleh berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar tubuh, sehingga lansia mudah terserang berbagai penyakit pada berbagai sistem tubuh. Lansia juga mengalami penurunan masa otot serta kekuatan otot, penurunan denyut jantung, penurunan terhadap toleransi latihan, dan sekitar 60% lansia mengalami peningkatan tekanan darah setelah berusia 75 tahun. Lansia dalam memelihara kesehatannya dianjurkan untuk melakukan kegiatan salah satunya dengan melakukan olahraga (Nugroho, 2008 dalam Utami, Utomo, & Riolita, 2016).

Olahraga atau latihandalam menurunkan tekanan darah salah satunya Brisk Walking Exercise adalah jenis latihan aerobik dengan model berjalan kaki dengan cepat. Terapi ini sebagai salah satu bentuk latihan aerobik yaitu latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihannya adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Kowalski, 2010 dalam Nurachmah & Gayatri, 2013).

Brisk walking exercise atau berjalan cepat juga berdampak pada penurunan risiko mortalitas dan morbiditas pasien hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa beta endorphen yang dapat menurunkan stres serta tingkat keamanan, penerapan brisk walking exercise pada semua tingkat umur penderita hipertensi (Kowalski, 2010 dalam Nurachmah & Gayatri, 2013).

Menurut Ganong dan Price (2003) Brisk walking exercise bekerja melalui penurunan resistensi perifer. Pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. Adanya dilatasi sfinter prekapiler dan arteriol menyebabkan peningkatan pembukaan 10 - 100 kali lipat pada kapiler. Dilatasi pembuluh juga akan mengakibatkan penurunan jarak antara darah dan sel aktif serta jarak tempuh difusi O<sub>2</sub> serta zat metabolik sangat berkurang yang dapat meningkatkan fungsi sel karena ketercukupan suplai darah, oksigen serta nutrisi dalam sel (Nurachmah & Gayatri, 2013).

Melihat tingginya manfaat dari BWE maka penting untuk bisa memberikan pelatihan ini kepada warga yang membutuhkan dalam bentuk pengabdian masyarakat. Kegiatan baksos dilakukan dengan meningkatkan ketrampilan warga dalam melakukan terapi komplementer ini. Dengan BWE yang relatif mudah dan murah dan bisa dilakukan mandiri di rumah maka warga mampu mengontrol atau melakukan upaya preventif dan promotif dari penyakit hipertensi beserta dengan komplikasinya.

## Metode

Pengabdian masarakat dilaksanakan dengan memberikan pelatihan tentang Briesk Walking Exiercise kepada warga dalam katagori lansia dengan riwayat Hipertensi. Dilaksanakan pada tanggal 2-4 Februari 2020. Bertempat di Posandu lansia Mekar RT 22 RW 1 di Kelurahan Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Metode yang digunakan adalah edukasi atau penyuluhan dan demosntrasi pelaksanaan latihan BWE. Media yang digunakan berupa leaflet, pengeras suara, lembar balik. Dimana kedua jenis kegiatan tersebut dilakukan sesuai dengan SAP pelatihan. Kegiatan baksos ini untuk meningkatkan ketrampilan peserta dalam melakukan BWE.

Kegiatan dokumentasi dilakukan dengan memberikan absensi kegiatan ditiap sesi. Dokumentasi kegaitan juga dilakukan dari pengambilan foto. Selain itu dilakukan kegiatan yang bertujuan evaluasi. Dimana kegiatan ini dilakukan dengan melakukan evaluasi dari Ketrampilan BWE menggunakan lembar observasi. Monitoring kegiatan dilakukan dengan pengecekan asbensi kehadiran peserta, observasi langsung pelaksanaan latihan serta melihat interaksi antara pemateri dengan peserta latihan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masarakat dilakukan pada warga di Posyandu Mekar dengan jumlah responden sebanyak 36 warga. Dengan riwayat hipertensi ringan dan sedang. Hasil dari kegiatan pengabdian masarakat berupa pemberian latihan BWE dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Ketrampilan BWE sebelum diberikan pelatihan

Kategori	Keterampilan <i>Brisk Walking Exercise</i> sebelum pelatihan	
	F	%
Tidak terampil	33	92
Kurang terampil	3	8
Cukup terampil	0	0
Terampil	0	0
Sangat terampil	0	0
Total	36	100

Dari data pada tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruh (92%) dari peserta baksos mempunyai Skill BWE dalam katagori tidak terampil. Kondisi ini disebabkan hampir semua warga mengatakan belum pernah mendapatkan pelatihan tentang BWE sebelumnya. Sedikit dari mereka pernah mendengar dan melihatna dari media sosial namun untuk mendapat pelatihan langsung merak belum ada ang pernah memperoleh. padahal sebagain besar dari warga disana mempunai riwaat hipertensi terutama ringan dan sedang dengan faktor resiko yang memperberat usia lansia diatas 5 tahun dengan jenis kelamin laki laki.

**Tabel 2.** Ketrampilan BWE sesudah diberikan pelatihan

Kategori	Keterampilan <i>Brisk Walking Exercise</i> sesudah pelatihan	
	F	%
Tidak terampil	0	0
Kurang terampil	0	0
Cukup terampil	5	14
Terampil	28	78
Sangat terampil	3	8
Total	36	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruh (78%) dari peserta pelatihan mempunyai ketrampilan dengan katagori terampil. Kemampuan mereka dalam BWE mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Peserta pelatihan mengikuti tiap sesi sesuai dengan SAP dan jadwal yang sudah disepakati. Pendidikan mereka yang sebagian besar menengah keatas (SMA) sedikit banyak memberi kemudahan dan kelancaran pelatihan. Sebagian besar dari peserta yang sudah lansia memungkinkan mereka mempunyai waktu yang luang sehingga bisa mengikuti setiap sesi dengan baik.

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masarakat pada 36 peserta didapatkan hasil adanya peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan terhadap keterampilan *Brisk Walking Exercise* pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri, sebelum di berikan pelatihan *Brisk Walking Exercise* didapatkan hampir seluruhnya (92%) dari responden tidak terampil, sedangkan sesudah diberikan pelatihan *Brisk Walking Exercise* hampir setengah (78%) dari peserta mempunyai katagori terampil. Hal ini dipengaruhi oleh ketelatenan lansia dengan hipertensi dalam mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh. Waktu mereka yang luang memudahkan mereka untuk mengikuti sesi latihan sampai dengan selesai. Dengan pendidikan yang sebagian besar menengah ke atas (SMA) membantu peserta lebih mudah dalam memahami pelatihan.

Selain faktor pendukung diatas, peningkatan ketrampilan pada peserta pelatihan karena sebelum sesi inti pelatihan yaitu demonstrasi ketrampilan BWE, peserta diberikan edukasi dan penyuluhan terkait pengertian, manfaat dan metode dari BWE.

Peserta pelatihan diberikan motivasi agar mengikuti sesi latihan dengan serius dan motivasi tinggi. Setiap sesi diikuti dengan baik sampai selesai. Dibuat dan dijelaskan kontrak setiap akan menjalani di tiap sesinya. Pelatihan akan berjalan dengan baik dengan pemberian motivasi dan akomodasi yang memadai. Lingkungan yang nyaman, dimana pelatihan ini dilakukan di Posandu Mekar dimana lingkungannya yang nyaman.

## **Kesimpulan**

Setelah dilakukan pelatihan terdapat peningkatan ketrampilan melakukan *Briesk walking exercise* pada peserta pelatihan. Dari hampir seluruh (92%) tidak terampil meningkat ketrampilannya menjadi terampil (78%). Peningkatan ketrampilan peserta pelatihan diketahui dari lembar observasi yang menilai ketrampilan peserta pelatihan.

## **Daftar Pustaka**

- Ambardini, R. L. (2008). Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Animal Genetics*, 39(5), 561–563.
- Arif, D., & Hartinah, D. (2013). Factors Relating To The Incident Of Hypertension In Elderly In Klumpit Village Mobile Community Health Center Of Gribig Community Health Center, District Kudus. *Jikk*, 4(2), 18–34
- Dias, V. A., Hartati, E., & Galuh, M. (2010). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Tengah Di Wilayah Binaan Desa Jugo Puskesmas Donorojo Kabupaten Jepara. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B: Biological Sciences*, 356(1408), 421–435. <https://doi.org/10.1098/Rstb.2000.0775>
- Fadhilah, A. S. (2015). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Boyolali*, 1–9..
- Fatmah, & Nasution, Y. (2012). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posbindu Dalam pengukuran Tinggi Badan Prediksi Lansia, Penyuluhan Gizi Seimbang Dan Hipertensi

- Studi Di Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. *Media Medika Indonesiana*, 46, 61–68.
- Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support From The Elderly Families, Stroke In The Elderly With Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Herlinah, L., Wiwin, W., & ETTY, R. (2013). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi*.  
*Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 108–115.
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2011). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 157–164.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (21), 1.
- Novianti, N., & Mariana, D. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123-138.
- Setiawan, W. A., Yunani, & Kusyati, E. (2014). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Konferensi Nasional Ii Ppni Jawa Tengah*, 229–236.
- Sukarmin, S., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 33-39.
- Utami, G. T., Utomo, W., & Riolita, M. (2016). Analisis Tekanan Darah Lansia Yang Melakukan Kegiatan Olahraga Jalan Pagi. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 76–84.
- WHO. (2013). *World Health Organization Quality of Life*. Populasi Lansia. Available from: <http://www.who.int>
- World Health Organization. (2016). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.