

P-ISSN 2655-0024
E-ISSN 2655-6731

SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING RESEARCH

<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/SJNR/index>



EFEKTIVITAS INTERVENSI JALAN KAKI PADA HIPERTENSI

¹Farhan Isma Padilah, ²Ridha Wahdini Anguni, ³Suci Tuty Putri, ⁴Upik Rahmi
¹²Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Email : farhanisma12@upi.edu

ABSTRACT

Hypertension is a major global health concern and a leading risk factor for cardiovascular diseases. Non-pharmacological approaches such as physical activity and lifestyle modification have gained attention as effective strategies to reduce high blood pressure. This literature review examines eight selected international studies that explore the effectiveness of walking-based and lifestyle interventions in managing hypertension. Literature search using the PubMed and ScienceDirect databases. The findings consistently show that programs like brisk walking, culturally adapted walking interventions, and DASH diet combined with walking significantly reduce systolic and diastolic blood pressure. Some studies reported reductions of up to 20 mmHg systolic and 12 mmHg diastolic ($p < 0.05$). In certain cases, stretching exercises proved more effective than brisk walking for early-stage hypertensive individuals. These interventions also enhanced cardiovascular fitness (VO_{2max}), walking endurance, and self-efficacy in maintaining healthy habits. Overall, walking and lifestyle changes offer accessible, low-cost, and effective non-pharmacological options for controlling blood pressure. These approaches are recommended as part of a comprehensive hypertension management strategy.

Keywords : Hypertension, Brisk walking, Lifestyle modification.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pendekatan non-farmakologis seperti aktivitas fisik dan modifikasi gaya hidup semakin banyak diteliti sebagai strategi efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Kajian literatur ini menelaah delapan studi internasional terpilih yang membahas efektivitas intervensi berbasis jalan kaki dan pendekatan gaya hidup dalam manajemen hipertensi. Penelusuran literatur melalui database Pubmed dan ScienceDirect. Hasil kajian menunjukkan bahwa program seperti jalan cepat (brisk walking), intervensi jalan kaki berbasis budaya, serta kombinasi diet DASH dan jalan kaki, secara konsisten menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Beberapa studi melaporkan penurunan hingga 20 mmHg sistolik dan 12 mmHg diastolik ($p < 0,05$). Pada beberapa kasus, latihan peregangan bahkan lebih efektif dibandingkan jalan cepat pada individu dengan hipertensi tahap awal. Intervensi ini juga meningkatkan kebugaran kardiovaskular (VO_{2max}), daya tahan berjalan, dan efikasi diri dalam menjalani gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, jalan kaki dan perubahan gaya hidup merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif, terjangkau, dan mudah diakses untuk pengendalian tekanan darah. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari strategi komprehensif dalam manajemen hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, jalan cepat, modifikasi gaya hidup.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang serius dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Prevalensi hipertensi terus meningkat seiring perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung kurang aktif secara fisik dan memiliki pola makan tidak sehat. Upaya penanganan hipertensi umumnya mengandalkan terapi farmakologis, namun strategi ini sering kali menghadapi kendala seperti efek samping obat, keterbatasan akses, serta kepatuhan pasien yang rendah terhadap pengobatan jangka panjang (Malem et al., 2024).

Seiring dengan itu, pendekatan non-farmakologis, seperti aktivitas fisik rutin, khususnya jalan kaki, serta modifikasi gaya hidup, semakin banyak diteliti sebagai alternatif atau pelengkap terapi medis. Jalan kaki, termasuk brisk walking, telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan (Liao et al., 2024; Ko et al., 2021). Bahkan dalam penelitian Paula et al. (2015), kombinasi antara diet DASH dan peningkatan aktivitas berjalan kaki menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna pada pasien hipertensi dengan diabetes tipe 2.

Tidak hanya itu, intervensi jalan kaki berbasis komunitas dan budaya juga terbukti efektif meningkatkan aktivitas fisik lansia dengan hipertensi (Kwon et al., 2015), sementara pendekatan edukatif berbasis teori perilaku mampu meningkatkan frekuensi jalan kaki dan kesadaran pasien prahipertensi terhadap pengelolaan gaya hidup sehat (Duangpunmat et al., 2013). Berdasarkan temuan-temuan tersebut, kajian literatur ini dilakukan untuk menelaah secara lebih mendalam berbagai bentuk intervensi jalan kaki dan gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi, dengan meninjau hasil penelitian dari berbagai negara dan populasi.

METODE

Kajian ini disusun menggunakan metode literatur review naratif untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi berbagai penelitian mengenai intervensi jalan kaki dan modifikasi gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi. Data dikumpulkan melalui dua basis data utama, yaitu PubMed dan ScienceDirect, dengan rentang waktu publikasi antara 2013 hingga 2024. Proses seleksi dilakukan secara bertahap, dimulai dari identifikasi judul dan abstrak yang relevan, kemudian dilanjutkan dengan analisis teks lengkap untuk menentukan kesesuaian topik. Artikel yang dipilih merupakan penelitian asli, berbahasa Inggris, dan secara khusus membahas intervensi non-farmakologis seperti jalan cepat (brisk walking), diet, peregangan, atau pendekatan komunitas terhadap tekanan darah. Setelah proses penyaringan berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 8 artikel ilmiah internasional yang dianalisis dalam kajian ini. Artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai negara dan menggambarkan variasi dalam desain intervensi serta kelompok sasaran, yang memberikan wawasan komprehensif terhadap efektivitas pendekatan non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil dari kajian literatur terhadap delapan artikel ilmiah yang membahas intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Fokus utama dari artikel-artikel tersebut adalah efektivitas jalan kaki dan modifikasi gaya hidup dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan parameter kesehatan terkait. Setiap penelitian memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi desain studi, populasi, maupun jenis intervensi yang digunakan. Untuk mempermudah pemahaman dan perbandingan antar studi, informasi dari masing-masing artikel disajikan dalam bentuk tabel yang mencakup judul penelitian, tujuan studi, jenis intervensi, serta hasil utama yang diperoleh. Rangkuman tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

N o	Judul	Tujuan Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil Penelitian
1	Effects of the DASH Diet and Walking on Blood Pressure in Patients with Type 2 Diabetes and Uncontrolled Hypertension (Paula et al., 2015)	Mengevaluasi efek kombinasi diet DASH dan jalan kaki terhadap tekanan darah pasien hipertensi dengan diabetes tipe 2	Diet DASH + Jalan kaki (pakai pedometer)	Penurunan signifikan SBP & DBP (ABPM), ↓ natrium urine, ↑ kalium urine, ↑ aldosteron plasma
2	Stretching is Superior to Brisk Walking for Reducing Blood Pressure (Ko et al., 2021)	Membandingkan efek peregangan dan jalan cepat pada tekanan darah	Peregangan vs Brisk Walking	Peregangan lebih efektif; SBP & DBP turun signifikan dibanding jalan cepat
3	Brisk Walking Effects on HRV and Blood Flow Oscillations (Liao et al., 2024)	Menilai efek brisk walking terhadap HRV, BFO dan tekanan darah	Brisk Walking (2 minggu, 3x/minggu)	↓ SBP 20,56 mmHg, ↓ DBP 12,78 mmHg, ↑ VO ₂ max
4	Worth the Walk: Stroke Risk Reduction Walking Intervention (Kwon et al., 2015)	Menilai efektivitas program komunitas berjalan kaki pada lansia etnis minoritas	Program komunitas 'Worth the Walk'	↑ langkah harian, ↑ pengetahuan stroke, ↑ efikasi diri
5	Association	Menganalisis	Evaluasi	Jarak

	Between 6MWT and Long-term Outcomes in PAH (Souza et al., 2018)	hubungan jarak 6MWT dengan risiko rawat inap/kematian	jarak tempuh jalan kaki (6MWT)	>400m → ↓ risiko rawat inap/mati (HR 0,48; CI 95%: 0,33–0,69)
6	Brisk Walking Exercise: A Systematic Review & Meta-Analysis (Malem et al., 2024)	Mengkaji efektivitas brisk walking dalam menurunkan tekanan darah	Brisk Walking (Review & Meta-analisis)	SMD SBP – 0,55; DBP 0,13; p < 0,05
7	Nordic Walking in Resistant Hypertension (Launois et al., 2018)	Menilai efek Nordic walking pada kapasitas latihan & berat badan pasien hipertensi resisten	Nordic Walking	↑ 6MWT, ↑ VO ₂ peak, ↓ berat badan & BMI
8	Walking Exercise with Theory of Planned Behavior (Duangpunmat et al., 2013)	Menilai pengaruh edukasi & jalan kaki terhadap sikap, niat, dan tekanan darah pada individu prahipertensi	Jalan kaki + Edukasi perilaku	↑ sikap, niat, frekuensi jalan kaki; ↓ berat badan; tekanan darah tidak signifikan

Sumber :Data Primer

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam Tabel 1 terlihat bahwa mayoritas studi menunjukkan hasil yang positif terhadap pengelolaan tekanan darah melalui intervensi non-farmakologis. Intervensi seperti brisk walking, peregangan, serta kombinasi dengan diet DASH secara konsisten memberikan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, baik secara signifikan secara statistik maupun secara klinis. Selain itu, pendekatan yang melibatkan komunitas dan edukasi perilaku juga terbukti meningkatkan kesadaran kesehatan, efikasi diri, dan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup. Beberapa studi bahkan mencatat peningkatan pada parameter tambahan seperti VO₂max, berat badan, dan jarak tempuh jalan kaki (6MWT), yang menjadi indikator peningkatan kebugaran kardiovaskular. Meskipun sebagian besar hasil penelitian mendukung efektivitas intervensi gaya hidup, terdapat perbedaan dalam metode, durasi, dan populasi sasaran, yang berpotensi memengaruhi tingkat keberhasilan intervensi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan karakteristik individu dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta dalam penerapan program-program non-farmakologis untuk hipertensi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap delapan artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa jalan kaki, baik yang dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan intervensi lain seperti diet DASH dan pendekatan edukatif, menunjukkan efektivitas yang nyata dalam membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada individu dengan hipertensi. Selain penurunan tekanan darah, beberapa intervensi juga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran kardiovaskular, penurunan berat badan, serta peningkatan kesadaran dan efikasi diri dalam menjaga gaya hidup sehat.

Meskipun demikian, efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti durasi program, karakteristik peserta, pendekatan yang digunakan, serta dukungan sosial atau komunitas. Oleh karena itu, pemilihan intervensi sebaiknya disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu. Temuan dari kajian ini memperkuat pentingnya penerapan strategi non-farmakologis yang bersifat sederhana, terjangkau, dan dapat diakses oleh masyarakat luas sebagai bagian dari upaya komprehensif dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih besar dan populasi yang lebih bervariasi tetap diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitas jangka panjang dari intervensi tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang mendukung penyusunan Jurnal Literatur ini, khususnya kepada para dosen: Ibu Suci Tuty Putri, Ibu Upik Rahmi, dan Ibu Ridha Wahdini Angudi. Terima kasih atas dedikasi, kerja sama, dan kolaborasi yang telah diberikan dalam melakukan tinjauan literatur mengenai efektivitas intervensi jalan kaki pada hipertensi. Saya menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2012). Keperawatan Medikal Bedah. EGC.
- Corwin, E. J. (2015). Handbook of Pathophysiology (5th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Duangpunmat, U., Kalampakorn, S., & Pichayapinyo, P. (2013). The Effect of Walking Exercise Applying the Theory of Planned Behavior. *Asian Nursing Research*, 7(3), 172–178.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). Textbook of Medical Physiology (13th ed.). Elsevier.
- Ko, J., Deprez, D., Shaw, K., Alcorn, J., Hadjistavropoulos, T., Tomczak, C., Foulds, H., & Chilibeck, P. D. (2021). Stretching is Superior to Brisk Walking for Reducing Blood Pressure.

bMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33338988>

Liao, F., Li, Y., Lyu, S., Chen, P., Hung, I. Y. J., Pappu, S., & Jan, Y. K. (2024). Using wavelet phas coherence of HRV and BFO to compare Tai Chi and Brisk Walking. PubMed.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Malem, R., Ristiani, R., & Puteh, M. A. (2024). Brisk Walking Exercise Has Benefits of Lowering Blood Pressure: A Systematic Review. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39444461>

Paula, T. P., Viana, L. V., Neto, A. T. Z., Leitão, C. B., Gross, J. L., & Azevedo, M. J. (2015). Effects of the DASH Diet and Walking on Blood Pressure in Patients With Type 2 Diabetes and Uncontrolled Hypertension: A Randomized Controlled Trial. PubMed.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26041459>

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (8th ed.). EGC.

Sylvia, M., & Clark, R. (2014). Clinical Analytics and Nursing. Springer Publishing.