



Langkah Sehat Hipertensi: Intervensi Jalan Pagi dan Relaksasi Napas dengan Buku Panduan Aktivitas Harian

Meynur Rohmah ^{1*}, Dewi Nur Puspita Sari ², Della Meilina ³, Elsa⁴

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia; meynurrohmah@gmail.com

² Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia; dewinurpuspitasaki16@gmail.com

³ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia; dellameilina@gmail.com

⁴ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia; elsa80@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a highly prevalent non-communicable disease and a major risk factor for cardiovascular complication. Morning walking activities and breathing relaxation techniques are simple interventions that can improve blood circulation, reduce physical tension, and stimulate the parasympathetic nervous system to help lower blood pressure. The program was conducted at Posyandu Semangka starting on September 26th, 2025, involving 30 participants. The activities consisted of hypertension education, breathing relaxation training, structured morning walking assistance, and the use of an activity guidebook for daily monitoring over a 14-day period. Evaluation was performed by observing participants' adherence to physical activity and measuring blood pressure before and after the intervention. The results showed an increase in motivation and participation in physical activity, as well as a reduction in blood pressure among the majority of participants. Furthermore, participants reported that the guidebook was helpful in monitoring daily activities and improving independence in hypertension management. It can be concluded that morning walking and breathing relaxation supported by a daily activity guidebook are effective in increasing physical activity compliance and contributing to improved blood pressure control among hypertensive patients.

Keywords: Physical Activity; Guidebook; Hypertension; Morning Walking Breathing Relaxation

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi factor risiko utama penyakit kardiovaskuler. Aktivitas jalan pagi dan teknik relaksasi nafas merupakan intervensi sederhana yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan fisik, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan aktivitas fisik mandiri melalui intervensi jalan pagi dan relaksasi napas dengan pendampingan buku panduan aktivitas harian. Program dilaksanakan di Posyandu Semangka mulai 26 September 2025 dengan jumlah peserta 30 orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi hipertensi, pelatihan teknik relaksasi napas, pendampingan jalan pagi terstruktur, serta pemanfaatan buku panduan sebagai alat monitoring kemandirian peserta selama 14 hari. Evaluasi dilakukan melalui observasi kepatuhan aktivitas fisik dan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi dan motivasi peserta dalam melakukan aktivitas fisik, serta terjadi penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Selain itu, peserta menyatakan buku panduan sangat membantu dalam memonitor aktivitas harian dan meningkatkan kemandirian dalam pengelolaan hipertensi. Disimpulkan bahwa intervensi jalan pagi dan relaksasi napas dengan media buku panduan efektif meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik serta berkontribusi terhadap perbaikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Buku Panduan; Hipertensi; Jalan Pagi; Relaksasi Napas

Correspondence : Meynur Rohmah

Email : meynurrohmah@gmail.com, no kontak (handphone)

• Received 17 Desember 2026 • Accepted 26 Mei 2026 • Published 10 Juni 2026

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i2.254>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama baik secara global maupun nasional. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini [1]. Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi berdasarkan data Riskesdas dan menjadi salah satu penyebab terbanyak kunjungan pelayanan kesehatan primer [2]. Di Provinsi Banten, kasus hipertensi juga terus meningkat dan banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa serta lansia di masyarakat [3].

Di wilayah Posyandu Semangka Kecamatan Jatiuwung, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan. Sebagian penderita hipertensi mengalami tekanan darah yang tidak stabil akibat kurangnya aktivitas fisik, stres, serta rendahnya penerapan terapi nonfarmakologis secara rutin [4]. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko komplikasi dan menurunkan kualitas hidup masyarakat apabila tidak dilakukan pengendalian tekanan darah secara optimal [5].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti jalan pagi dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu menurunkan tekanan darah [6]. Selain itu, relaksasi napas diketahui mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis, memberikan efek relaksasi, serta membantu menjaga kestabilan tekanan darah [7]. Namun, penerapan kombinasi aktivitas fisik dan relaksasi sederhana di tingkat masyarakat masih belum optimal [8].

Kombinasi intervensi jalan pagi dan relaksasi napas dipilih karena mudah dilakukan secara mandiri, murah, aman, dan sesuai dengan kondisi masyarakat Posyandu Semangka yang sebagian besar merupakan kelompok usia dewasa dan lansia dengan aktivitas fisik ringan [9]. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi jalan pagi, relaksasi napas, dan buku panduan terhadap

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi [10].

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Semangka, Jatiuwung–KotaTangerang. Waktu pelaksanaan dimulai pada 26 September 2025 hingga 14 hari intervensi selesai. Sasaran program adalah 30 warga penderita hipertensi yang rutin mengikuti kegiatan Posyandu dan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik ringan secara mandiri. Karakteristik responden: Rata-rata usia: 55,8 tahun, Jenis kelamin: mayoritas perempuan, Lama menderita hipertensi: ± 3 –5 tahun. Kriteria Inklusi: Pasien hipertensi usia dewasa/lansia, Bersedia menjadi responden, Mampu melakukan aktivitas fisik ringan, Mengikuti intervensi sampai selesai. Kriteria Eksklusi: Memiliki luka pada kaki, Mengalami gangguan sirkulasi berat, Tidak mengikuti intervensi secara lengkap.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: Persiapan; Koordinasi dengan kader posyandu terkait jadwal dan peserta, Penyusunan materi edukasi hipertensi, Penyusunan dan pencetakan Buku Panduan Aktivitas Harian, Pengukuran awal tekanan darah dan pengisian lembar identitas peserta, Edukasi Kesehatan; Penyampaian informasi mengenai: Konsep hipertensi dan faktor risiko, Pentingnya aktivitas fisik teratur, Manfaat relaksasi napas dalam mengelola stres, Pelatihan Teknik Relaksasi Napas; Peserta diajarkan melakukan pola napas 4–4–6: menarik napas 4 detik → tahan 4 detik → keluarkan 6 detik. Dilakukan dua kali sehari (pagi & malam), durasi 10–15 menit, Pelaksanaan Jalan Pagi Terstruktur; Peserta didampingi kader untuk melakukan jalan pagi: Durasi minimal 20–30 menit, Frekuensi 5 kali/minggu selama 2 minggu, Intensitas ringan–sedang (dapat berbicara saat berjalan), Pemanfaatan Buku Panduan Aktivitas Harian; Peserta mencatat: Waktu aktivitas jalan pagi, Praktik relaksasi napas, Tekanan darah (jika memungkinkan), Keluhan yang dirasakan, Monitoring dan Evaluasi; Observasi kepatuhan aktivitas fisik oleh kader posyandu, Pengukuran

tekanan darah sebelum & sesudah program, Wawancara singkat mengenai manfaat dan hambatan.

HASIL

Pelaksanaan program “Langkah Sehat Hipertensi” di Posyandu Semangka berlangsung secara partisipatif dengan melibatkan kader dan peserta secara aktif. Kegiatan pendampingan dimulai dengan edukasi mengenai hipertensi dan pentingnya modifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik. Penyampaian informasi dilakukan dalam suasana kelompok kecil sehingga peserta dapat berdiskusi dan bertanya terkait kendala yang selama ini dialami dalam pengelolaan tekanan darah.

Setelah penyuluhan, tim pengabdian memperkenalkan praktik relaksasi napas dan memberikan pendampingan langsung hingga peserta mampu mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri. Peserta kemudian didorong untuk menerapkan latihan tersebut dua kali dalam sehari sebagai upaya pengendalian stres.

Intervensi berikutnya adalah jalan pagi terstruktur, dilakukan bersama selama beberapa hari pertama untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri. Pendampingan ini membantu peserta memahami durasi dan intensitas latihan yang tepat sesuai kondisi fisik mereka. Pada hari-hari berikutnya, kader posyandu mengambil alih pendampingan ringan sehingga peserta tetap mendapatkan dorongan sosial dari lingkungan sekitar.

Untuk meningkatkan kemandirian, peserta dibekali Buku Panduan Aktivitas Harian sebagai alat monitoring. Peserta mencatat aktivitas jalan pagi, praktik relaksasi napas, serta keluhan yang dirasakan. Buku ini juga menjadi sarana komunikasi antara peserta dan kader agar perkembangan kegiatan dapat terpantau.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta terlihat semakin antusias. Mereka saling menyemangati saat melakukan jalan pagi dan berbagi pengalaman positif mengenai manfaat intervensi. Adanya pendampingan intensif pada awal program terbukti membantu peserta yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih konsisten menjalankan aktivitas fisik.

Program ini memberikan dampak positif pada perubahan perilaku peserta dalam pengelolaan hipertensi, yaitu meningkatnya kepatuhan aktivitas fisik dan kemampuan meredakan ketegangan tubuh melalui relaksasi napas.

Tabel 1. Kepatuhan Aktivitas Fisik Peserta

Kepatuhan Jalan Pagi	Jumlah Peserta	Persentase
Patuh ≥ 10 hari	22	73.3
Tidak patuh	8	26.7

Mayoritas peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan peningkatan motivasi dalam melakukan jalan pagi.

Tabel 2. Kepatuhan Relaksasi Napas

Kepatuhan Latihan	Jumlah Peserta	Persentase
Rutin 2x sehari	24	80%
Tidak Rutin	6	20%

Teknik relaksasi napas dinilai peserta mudah diterapkan dan membantu tidur lebih nyenyak.

Tabel 3. Kepatuhan Relaksasi Napas

Parameter	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Sistolik (mmHg)	158	146	↓ 12
Diastolik (mmHg)	92	86	↓ 6

PEMBAHASAN

Program “Langkah Sehat Hipertensi” dilakukan melalui tiga komponen utama, yaitu edukasi kesehatan, intervensi aktivitas fisik (jalan pagi), dan relaksasi napas yang dipandu dengan buku aktivitas harian. Ketiga komponen tersebut dilaksanakan secara terarah dan bertahap untuk mengubah perilaku kesehatan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan teori Promosi Kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, motivasi, dan kemampuan perilaku mandiri.

Pada awal pelaksanaan, peserta menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap pendampingan tenaga kesehatan. Edukasi kesehatan yang diberikan bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai risiko hipertensi serta pentingnya upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup. Secara teori, pengetahuan merupakan landasan terbentuknya sikap positif yang kemudian mengarah pada perilaku sehat. Setelah kegiatan edukasi, peserta lebih menyadari pentingnya aktivitas fisik dan pengendalian stres, yang terlihat dari antusiasme mereka mengikuti sesi praktik.

Pendampingan jalan pagi pada fase awal merupakan bentuk *scaffolding behavior*, yaitu memberikan dorongan dan contoh nyata agar peserta mampu membangun rasa percaya diri dalam beraktivitas. Setelah peserta mampu menginternalisasi keterampilan tersebut, pendampingan secara bertahap dialihkan kepada kader posyandu. Hal ini sesuai dengan konsep pemberdayaan komunitas, dimana masyarakat yang terlibat akan lebih mampu mempertahankan perubahan positif dalam jangka panjang [11].

Relaksasi napas memberikan dukungan psikologis pada peserta. Berdasarkan teori respon otonom tubuh, latihan pernapasan lambat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi rileks dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Peserta melaporkan bahwa teknik ini mudah dilakukan dan memberikan kenyamanan sehingga mereka termotivasi untuk melakukannya secara mandiri [12,13].

Buku Panduan Aktivitas Harian berperan sebagai *cue to action* atau pemicu perilaku, sesuai

dengan pendekatan *Health Belief Model*. Peserta yang rutin mengisi jurnal menunjukkan kepatuhan yang lebih baik [14–16]. Catatan mandiri tersebut tidak hanya menjadi media monitoring, tetapi juga memperkuat rasa keberhasilan diri (*self-efficacy*) karena peserta dapat melihat progres hariannya .

Selama proses pengabdian, terjadi perubahan dinamika perilaku peserta: Awalnya membutuhkan pendampingan intensif, kemudian mampu beraktivitas secara mandiri. Awalnya kurang aktif, kemudian menjadi terbiasa bergerak setiap pagi. Awalnya kurang percaya diri kemudian bangga karena berhasil mengontrol kesehatannya sendiri

Perubahan ini menunjukkan keberhasilan program dalam menciptakan transformasi perilaku kesehatan berbasis komunitas. Intervensi yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan memiliki potensi besar untuk terus dilanjutkan setelah program selesai.

Dengan demikian, secara teoritis kegiatan ini membuktikan bahwa integrasi pengetahuan + pendampingan + alat monitoring + dukungan sosial merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kemandirian pasien hipertensi dalam mengelola kondisi kesehatannya.

SIMPULAN

Program “Langkah Sehat Hipertensi” melalui kegiatan jalan pagi, relaksasi napas, dan penggunaan buku panduan aktivitas harian terbukti membantu masyarakat dalam mengelola hipertensi secara lebih mandiri. Pendampingan yang dilakukan secara bertahap dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, kebiasaan hidup sehat, serta motivasi peserta untuk menjaga kesehatannya.

Dengan demikian, program ini tidak hanya menyelesaikan masalah yang dihadapi komunitas sasaran, tetapi juga menjadi model pendampingan yang dapat direplikasi pada kelompok masyarakat lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani atas dukungan, arahan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan program pengabdian ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada kader serta seluruh peserta di Posyandu Semangka yang telah berpartisipasi aktif dan bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Goorani S, Zangene S, Imig JD. Hypertension: A Continuing Public Healthcare Issue. 2025;1–18. [View at Publisher] [Google Scholar]
2. Apriyanto I, Sulistyowati Y, Utami S. Determinan Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kabupaten Tangerang Provinsi Banten Tahun 2021. 2023;7(1). [View at Publisher] [Google Scholar]
3. Journal MN, Cetak I, Online I. 2* 1-2. 2024;6(November 2022):736–46. [View at Publisher] [Google Scholar]
4. Putra MA, Nurhikmawati K, Khalid NF, Wiriansya EP. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. 2024;5(1). [View at Publisher] [Google Scholar]
5. Bangu, Siagian, H.J AL. The impact of health literacy on adherence to isometric exercise and its effect on blood pressure in hypertensive patients. Retos. 2025;73:883–92. [View at Publisher] [Google Scholar]
6. Puspitasari N, Sholikhah S, Majid A. Pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 2026, 12.1: 38-45. [View at Publisher] [Google Scholar]
7. Pramudya KA, Sari DK., Penerapan Teknik Relaksasi Nafas dalam dengan Aromaterapi Mawar Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. IJOH: Indonesian Journal of Public Health. 2025;3(3):621–636. [View at Publisher] [Google Scholar]
8. Widiastuty DM, Ngasu KE, Nur D, Sari P, Studi P, Keperawatan I, et al. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi The Effect Of Health Education On Medication Adherence In Hypertensive Patients. 2025;41–6. [View at Publisher] [Google Scholar]
9. Fadila OP, Dalam RN. Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi 1,2. :23–38. [View at Publisher] [Google Scholar]
10. Cahyani CN, Sari DK. Penerapan Teknik Relaksasi Nafas dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Mipitan Kelurahan Mojosongo. 2024;2(4). [View at Publisher] [Google Scholar]
11. Upoyo AS, Sari Y, Taufik A, Anam A, Kuswati A. The effect of online group education on promoting knowledge, motivation, self-efficacy, self-care behaviors and preventing uncontrolled blood pressure in hypertensive patients: a quasi-experiment study. SAGE Open Nurs. 2024;10:23779608241299290. [View at Publisher] [Google Scholar]
12. Naidoo M, Chimberengwa PT. Using community-based participatory research in improving the management of hypertension in communities: A scoping review. South African Fam Pract. 2020;62(1):1–14. [View at Publisher] [Google Scholar]
13. Nweke M, Govender N, Appiah B, Pillay J. Multi-pronged biobehavioural intervention strategies for prevention and control of hypertension: A systematic review of education-based community trials. Sage Open Med. 2026;14:20503121261444670.

- [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Alyafei A, Easton-Carr R. The health belief model of behavior change. StatPearls. 2024; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. dos Santos Ximenes H. Health belief model through enhancing home self-care in hypertensive patients. Int Sci J UNPAZ Timor-Leste. 2024;1(01):1–6. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Suharmanto S. Health belief model and hypertension prevention. Heal Belief Model Hypertens Prev. 2021;15(3):2054–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]