

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA MAHASISWI FK YARSI ANGKATAN 2015-2017  
DITINJAU DARI SISI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Samira<sup>1</sup>, Diniwati Mukhtar<sup>2</sup>, Irwandi M.Zen<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi;

<sup>2</sup>Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi; <sup>3</sup>Bagian Agama Islam  
Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Korespondensi: samira\_seff@yahoo.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mengontrol nilai tekanan darah. Salah satu aktivitas fisik yaitu jalan kaki, karena jalan kaki termasuk aktivitas fisik yang murah dan mudah untuk dilakukan. Islam mengajarkan umatnya untuk melakukan aktivitas fisik, dimana salah satu jenis aktivitas fisik yaitu olahraga.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental dengan *purposive sampling*. Data yang diambil adalah nilai tekanan darah *pre test* dan *post test* mahasiswi FK YARSI angkatan 2015-2017 dan mengisi kuesioner IPAQ serta telah menyetujui lembar *informed consent*. Data diolah dan disusun menggunakan *Microsoft Excel*.

**Hasil:** Jumlah responden 60 orang, dibagi dalam 2 kelompok. 30 orang, kelompok jalan kaki dan 30 orang, kelompok kendaraan. Didapatkan bahwa kedua kelompok subjek mengalami penurunan yang signifikan untuk tekanan darah sistol ( $p= 0,001$  untuk yang jalan kaki,  $p= 0,05$  yang menggunakan kendaraan). Sedangkan untuk tekanan darah diastol didapatkan nilai  $p$  tidak signifikan untuk kedua kelompok. Namun secara keseluruhan kelompok subjek jalan kaki cenderung mengalami penurunan dibandingkan kelompok subjek yang menggunakan kendaraan.

**Kesimpulan:** aktivitas fisik jalan kaki dapat menurunkan nilai tekanan darah seseorang.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, jalan kaki, tekanan darah

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA MAHASISWI FK YARSI ANGKATAN 2015-2017  
DITINJAU DARI SISI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Samira<sup>1</sup>, Diniwati Mukhtar<sup>2</sup>, Irwandi M.Zen<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medicine Students of YARSI University, <sup>2</sup>Departement of Physiology, Faculty of Medicine, Yarsi University, <sup>3</sup>Departement of Islamic Religion, Faculty of Medicine, Yarsi University.

Correspondence :samira\_seff@yahoo.com

**ABSTRACT**

**BACKGROUND:** Physical activity has many benefits which includes controlling the blood pressure. Walking is an example of a physical activity, because walking is a physical activity which is inexpensive and easy to do. Islam teaches its people to do physical activity, which one type of the physical activity is exercise.

**METHOD:**This study used quasi-experimental method with purposive sampling. The data taken are the blood pressure value of the pre-test and post-test of YARSI medical students from batch 2015 – 2017, filled out the IPAQ questionnaire and had agreed to the informed consent sheet. The data are processed and compiled using Microsoft Excel.

**RESULTS:** Sixty respondents were divided into 2 groups, with 30 people of the walking group and 30 people of the vehicle group. It was found that both groups of subjects experienced a significant decrease in systolic blood pressure ( $p = 0.001$  for walking,  $p = 0.05$  who used vehicles). Whereas the  $p$  value is not significant for both groups in terms of diastolic blood pressure, yet overall the group of the walking subjects tended to go through a decrease compared to the group of subjects who used vehicles.

**CONCLUSION:**walking as an act of physical activity can reduce a person's blood pressure

**KEYWORDS:**physical activity, walking, using the vehicle