BINA GENERASI ; JURNAL KESEHATAN
EDISI 13 VOLUME (2) 2022
p- ISSN : 1979-150X ; e- ISSN: 2621-2919
Website : *https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/*
Email : lppmbiges@gmail.com

PENCEGAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN METODE *WALKING EXERCISE* DI KELURAHAN ARALLE KABUPATEN MAMASA

Nur Isriani Najamuddin[1], Lisda Alvita[2], Alya Andriani[3]

[1,2,3]*Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar*
nurisriani.n@gmail.com

Keywords:

Walking Exercise Method, Hypertension, Blood Pressure, Elderly Age 55-60 Years

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressureblood is above normal and chronic. Hypertension in Indonesia is a problem health with the highest prevalence of 25.8%, the prevalence of Province West Sumatra by 22.6%. Data from Mamasa district, there are 19,559 cases of hypertension with details of 6,891 men and 6,891 women (Mamasa Health Office, 2019). Treatment of hypertension is done by pharmacological and non-pharmacological treatment. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is physical activity, namely by walking. This research is an Experimental Design with a Control Group Pre-Posttest approach. The study was carried out from April to May 2021. The sampling method was carried out by purposive sampling, totaling 40 people. The sample was divided into 2 groups, namely 20 treatment samples and 20 control samples. Primary data includes data on respondents' initial and final pressure, while secondary data includes general data on respondents. The data were analyzed using the Paired T Test statistical test. These results indicate an average decrease in systolic and diastolic blood pressure in the groups of 13.40 mmHg and 13.60 mmHg, respectively. The results of the Paired T Test with a p value of 0.000 indicate that there is an effect of the walking exercise method on blood pressure in the elderly (aged 55-60 years) with hypertension in Aralle Village, Aralle District, Mamasa Regency. Suggestions from this study are the walking exercise method can be used as an alternative to non-pharmacological treatment to help lower blood pressure.

PENDAHULUAN

Indonesia memasuki era pertambahan jumlah penduduk lansia. Pada tahun 2013, jumlah lansia naik 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020, angkah tersebut menjadi 11,20% dengan usia harapan hidup rata-rata 70,1 tahun (Zaen, 2020).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terjadi pada lansia, yang ditandai dengan meningkatkatnya kontraksi pembuluh darah, kemudian meningkatkan kerja jantung agar bekerja lebih maksimal untuk memompa darah melalui pembuluh darah arteri yang terlalu sempit. Jika keadaan ini terus menerus akan menyebabkan pembuluh darah dan jantung rusak.(Farrar 2015).

Data dari WHO (2015) satu diantara lima orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah. Kejadian hipertensi meningkat dua kali lipat dalam 5 tahun terakhir di semua strata sosial. Diperkirakan antara 20% dan 40% populasi orang dewasa di Wilayah Amerika menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 8,3% pada tahun 2017 yaitu dari 25,8% menjadi 34,1% dengan angka kematian sekitar delapan juta orang setiap tahun (Kemenkes RI 2018). Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017 menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%. Sedangkan, menurut Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI 2018).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan Sulawesi Barat bahwa prevalensi hipertensi disulawesi barat 2018 berjumlah 64.710 orang (Dinkes Sulbar 2018). Sementara di kabupaten Mamasa, terdapat 19.559 kasus hipertensi dengan rincian laki-laki sebanyak 6.891 dan perempuan sebanyak 6.891 (Dinkes Mamasa, 2019).

Peningkatan kejadian hipertensi secara teori tidak terlepas dari perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, waktu istirahat yang tidak cukup, kurang olahraga, merokok, minum-minuman beralkohol dan stres yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Anwari, et.al 2018). Sebagian besar penderita hipertensi mengatasi masalah hipertensi dengan berobat jalan, pemberian obat penurun tekanan darah atau antihipertensi. Tetapi sebagian orang tidak dapat mengatasi masalah hipertensi yang ia alami. Jika hipertensi tidak ditangani, bisa menyebabkan pembuluh darah rusak, mengeras dan mengencang. Keadaan ini mengalangi aliran darah menuju jantung, dan mengaibatkan nyeri pada bagian dada serta sesak nafas. Terhalangnya aliran darah juga dapat memicu detak jantung yang tidak teratur, bahkan serangan jantung (Yitno, et.al 2017).

Oleh karena itu penting untuk melakukan upaya mengatasi masalah hipertensi. Selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi hipertensi, para penderita bisa mencoba berbagai obat tradisional seperti bawang putih. Sebagaimana penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Fredi Pampang Karua (2019) tentang "Pengaruh Pemberian Bawang Putih terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sesenapadang Kabupaten Mamasa" dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada pengaruh dalam pemberian bawang putih kepada lansia penderita hipertensi. Kemudian penelitian oleh Muh. Afdal (2019) tentang "Pengaruh Pemberian Daun Seledri terhadap Tekanan Darah Lansia penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Mambi Kabupaten Mamasa" dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ternyata daun seledri dapat menurunkan tekanan darah.

Selain penggunaan obat tradisional, penderita hipertensi dapat juga dapat menurunankan tekanan darah dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatan pengeluran tenaga dan energi. Adapun aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilakukan oleh lansia diantaranya menyapu, mengepel, mencuci baju, berkebun, membersihkan kamar mandi, menimbah air. Dari penelitian Nur Afni Karim tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro" didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot

polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontrksi otot dinding pembuluh darah tersebut. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan berupa olaraga (Karim, et. al 2018).

Walking exercise adalah salah satu bentuk latihan fisik sedang, dengan teknik jalan kaki secara teratur selama minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 20-30 menit setiap latihan (Zaen 2020). penelitian yang dilakukan oleh Siti Robi'atus Sholiha (2019) dengan judul "Kombinasi Walking Exercise dan Hydrotherapy Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II" hasilnya ada pengaruh kombinasi walking exercise dan hydrotherapy terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II dengan p = 0,000. Dengan jalan kaki maka terjadi kontraksi antar otot skeletal yang memicu peningkatan kemampuan insulin untuk mengaktifkan transport glukosa ke otot yang mengakibatkan terjadinya metabolisme otot melalui jalur independen insulin sehingga level glukosa plasma menurun dan menyebabkan sintesis heksokinase yang berguna untuk penyerapan glukosa kemudian glukosa dibawa menuju sel dan terjadilah penurunan kadar gula darah serta dihasilkan energi. (Sholiha, 2019). Dengan adanya penelitian ini bahwa walking exercise berpengaruh dalam menurunkan kadar glukosa darah, maka calon peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah metode walking exercise atau berjalan biasa juga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 25 februari 2021 di Puskesmas Aralle, diperoleh data dari bagian Tata Usaha Puskesmas Aralle, pada tahun 2020 terdapat kunjungan pasien hipertensi sebanyak 1.607 orang, dari jumlah tersebut, lansia (usia 55-60 tahun) sebanyak 1.076 orang dengan rincian 295 orang laki – laki dan 781 orang perempuan. Puskesmas Aralle merupakan salah satu puskesmas di Kabupaten Mamasa, membawahi 11 desa 1 kelurahan. Sebaran pasien penderita hipertensi di setiap desa yaitu, desa Uhailanu 95 orang , desa Baruru 43 orang, desa Pamoseang 68 orang, desa Uhaidao 99 orang, desa ralleanak 103 orang, desa ralleanak utara 41 orang, desa Aralle Selatan 92 orang, desa Panetean 133 orang, desa Kalakbe 72 orang, desa Hahangan 104 orang , desa Aralle Utara 63 orang dan Kelurahan Aralle 165 orang.

Dari uraian di atas dengan banyaknya angka kejadian lansia yang menderita hipertensi, dan dengan cara penanganan hipertensi secara nonfarmakologi, seperti menggunakan obat herbal dan berolaraga, maka calon peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Walking Exercise terhadap Tekanan Darah pada Lansia (Usia 55-60) Penderita Hipertensi di Kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa''.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Eksperiment Design* dengan pendekatan *Control Group Pre-Posttest Design*. Model rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan efektivitas kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Dengan pemilihan kedua kelompok tidak dipilih secara acak. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-test, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (post-test) (Pamungkas, 2017). Penelitian ini dilaksanakan di kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa, pada bulan April-Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di kelurahan Aralle kecamatan Aralle kabupaten Mamasa adalah sebanyak 165 orang. Tekhnik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode non probability sampling yaitu purposive sampling, dimana sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

Peneliti memperoleh data penderita hipertensi di Kelurahan Aralle di Puskesmas Aralle Kabupaten Mamasa. Peneliti memperoleh identitas responden dengan melakukan kunjungan rumah meminta persetujuan responden untuk mengikuti kegiatan penelitian. Kemudian peneliti membagi responden menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise) dimana peneliti meminta persetujuan dengan responden untuk tidak menggunakan terapi farmakologi selama intervensi walking exercise dan kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise) tetapi tetap menggunakan terapi farmakologi. Kemudian peneliti mengumpulkan

responden untuk melakukan metode walking exercise. Sebelum melakukan metode walking exercise, peneliti mengukur tekanan darah responden dan setelah melakukan metode walking exercise peneliti kembali mengukur tekanan darah responden. Data hasil penelitian tersebut kemudian diolah secara Univariat dan Bivariat dengan menggunakan program komputer.

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T independen (uji paired t test). Uji T independen adalah uji statistik parametrik untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean 2 kelompok yang saling berhubungan. Peneliti akan membandingkan data sebelum dan sesudah perlakuan (Pamungkas 2016).

HASIL

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	9	45	8	40
Perempuan	11	55	12	60
Jumlah	**20**	**100**	**20**	**100**
Usia				
55 tahun	2	10	4	20
56 tahun	2	10	1	5
57 tahun	1	5	2	10
58 tahun	2	10	4	20
59 tahun	4	20	3	15
60 tahun	9	45	6	30
Jumlah	**20**	**100**	**15**	**100**
Pendidikan				
SD	10	50	9	45
SMP	7	35	2	10
SMA	3	15	5	25
PT	-		4	20
Jumlah	**20**	**100**	**20**	**100**
Pekerjaan				
Petani	4	20	5	25
Peternak	1	5	3	15
PNS	1	5	3	15
Wiraswasta	3	15	2	10
Tidak Bekerja	11	55	7	35
Jumlah	**20**	**100**	**20**	**100**

Sumber : Data Primer 2021

Pada tabel 1 menunjukan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, responden kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise) jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (45%). Dan untuk responden kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise) jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (60%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (40%).

Karakteristik responden berdasarkan usia, responden kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise), jumlah responden yang berusia 55 tahun sebanyak 2 (10%), pada usia 56 tahun sebanyak 2 (10%), pada usia 57 tahun sebanyak 1 (5%), pada usia 58 tahun sebanyak 2 (10%), pada usia 59 tahun sebanyak 4 (20%) dan 60 tahun sebanyak 9 (45%). Sedangkan untuk responden kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise), jumlah responden yang berusia 55 tahun sebanyak 4 (20%), pada usia 56 tahun sebanyak 1 (5%), pada usia 57 tahun sebanyak 2 (10%), pada usia 58 tahun sebanyak 4 (20%), pada usia 59 tahun sebanyak 3 (15%), dan pada usia 60 tahun sebanyak 6 (30%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, responden kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise), pendidikan Tamat SD sebanyak 10 responden (50%), tamat SMP sebanyak 7 responden (35%), SMA sebanyak responden 3 responden (15%), sedangkan untuk kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise) dari 20 responden terdapat responden tamat SD sebanyak 9 responden (45%), tamat SMP sebanyak 2 responden (10%), tamat SMA sebanyak 5 responden (25) dan tamat PT sebanyak 4 orang (20%).

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, responden kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise), responden tidak bekerja sebanyak 11 responden (55%), bekerja sebagai petani sebanyak 4 responden (20%), wiraswasta 3 responden (15%), peternak 1 responden (5%) dan PNS 1 responden (5%). Sedangkan responden kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise), sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 7 responde (35%),

petani 5 responden (25%), peternak 3 responden (15%), wiraswasta 2 responden (10%), dan PNS sebanyak 3 responden (15%) .

Analisa Univariat

Daya Terima Metode *Walking Exercise*

Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 responden kelompok perlakuan (intervensi metode *walking exercise*) dimana selama 2 minggu, responden melakukan *walking exercise* selama 6 kali pertemuan, dengan persetujuan untuk tidak menggunakan terapi farmakologi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 20 responden metode *walking exercise*, hanya 15 responden yang melakukan metode *walking exercise* selama 6 kali pertemuan dan 5 lainnya tidak mengikuti sampai akhir metode *walking exercise*. Dan dalam kriteria inklusi ditetapkan bahwa kriteria sampel dalam penelitian ini adalah salah satunya ‘‘bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian dari awal sampai tahap akhir’’. Jadi 5 responden yang tidak mengikuti metode *walking exercise* selama 6 kali pertemuan dianggap mengundurkan diri. Jadi responden untuk kelompok perlakuan sebanyak 15 responden. Dalam proses penelitian ini, setiap sebelum dan sesudah melakukan *walking exercise*, responden diukur tekanan darahnya.

Kemudian 20 responden kontrol (tanpa intervensi metode *walking exercise*) dimana responden penderita hipertensi tidak diberikan intervensi metode *walking exercise*, tetapi tetap menggunakan terapi farmakologi. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu, dan terapi farmakologi yang digunakan adalah captopril 12,5 mg. Catopril 12,5 mg digunakan sesuai resep dokter selama 2 minggu. Captopril diberikan 2 kali sehari (pagi dan malam) dan pada saat perut kosong yaitu setengah jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan. Hal ini dikarenakan absorbsi captopril akan berkurang 30%-40% apabila di berikan bersamaan dengan makanan. Dalam proses penelitian ini sebelum diberikan obat terlebih dahulu diukur tekanan darahnya dan kemudian diukur kembali tekanan darahnya setelah 2 jam minum obat (Nugroho, 2014). Dari awal sampai akhir penelitian responden dipantau oleh peneliti.

Karakteristik Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan

Tabel 2
Karakteristik Tekanan Darah Sebelum (pre) dan Sesudah (post) Metode *Walking Exercise*

Nores	Tekanan darah					
	Pre		Post		Penurunan	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole	Sistole	diastole
1	152	100	139	83	13	17
2	157	100	140	88	17	12
3	145	98	137	88	11	10
4	149	100	139	87	10	13
5	155	99	140	80	15	19
6	158	104	147	99	11	5
7	150	97	145	85	5	12
8	149	97	132	82	17	15
9	148	100	135	88	13	12
10	150	100	148	97	2	3
11	159	110	140	87	15	23
12	155	102	142	89	13	13
13	158	100	129	81	29	19
14	142	100	132	86	11	14
15	156	101	140	84	16	17
mean	152,20	100,53	139,00	86,93	13,20	13,60
Median	152,00	100,00	139,50	86,67	13,00	13,00
Min.	142	97	129	80	2	3
Max	159	110	148	99	29	23
SD	5,14	3,15	5,42	5,28	6,03	5,20

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari penelitian terdapat perubahan tekanan darah responden setelah dilakukan metode walking exercise. Dapat dilihat nilai tekanan darah responden sebelum intervensi dilakukan didapatkan bahwa nilai median tekanan darah sistolik adalah 152,20 mmHg dengan nilai terendah 142 mmHg dan nilai tertinggi 159 mmHg. Nilai tekanan darah responden setelah intervensi/perlakuan didapatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 139,00 mmHg, dengan nilai terendah 129 mmHg dan nilai tertinggi 148 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum intervensi didapatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik adalah 100,00 mmHg dengan nilai terendah 97 mmHg dan nilai tertinggi 110 mmHg. Tekanan darah diastolik

setelah intervensi didapatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik adalah 86,93 mmHg dengan nilai terendah 80 mmHg dan nilai tertinggi 99 mmHg. Secara seluruhan terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 13,20 mmHg dan tekanan darah diastolik 13,60 mmHg.

Karakteristik Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol

Tabel 3
Karakteristik Tekanan Darah Kelompok Kontrol

Nores	Tekanan darah					
	Pre		Post		Penurunan	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	168	100	130	86	38	14
2	175	109	141	80	34	29
3	163	90	120	84	43	6
4	160	100	122	80	38	20
5	159	90	120	80	39	10
6	190	120	150	99	40	21
7	180	100	142	85	38	15
8	160	99	131	80	29	19
9	170	110	120	81	50	29
10	190	120	133	89	57	31
11	155	100	120	80	35	20
12	162	100	150	92	12	8
13	173	106	132	98	41	8
14	182	120	150	100	32	20
15	170	100	129	81	41	19
16	166	99	126	85	40	14
17	175	112	141	89	34	23
18	181	110	132	88	49	22
19	163	100	125	86	38	14
20	177	112	137	85	40	27
Mean	**170,95**	**104,85**	**132,55**	**86,40**	**38,40**	**18,48**
Median	**170,00**	**103,75**	**131,33**	**85,30**	**38,50**	**19,50**
Min.	**155**	**90**	**120**	**80**	**12**	**6**
Max	**190**	**120**	**150**	**100**	**57**	**31**
SD	**10,21**	**10,33**	**5,42**	**5,28**	**6,03**	**6,49**

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari penelitian terdapat perubahan tekanan darah responden pada kelompok kontrol nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 170,95 mmHg dengan nilai terendah adalah 155 mmHg dan nilai tertinggi adalah 190 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik awal adalah 104,85 mmHg dengan nilai terendah 90 mmHg dan nilai tertinggi 120 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik akhir tanpa intervensi adalah 132,55 mmHg dengan nilai terendah 120 dan nilai tertinggi 150 mmHg. Kemudian nilai rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 86,40 mmHg dengan nilai terendah 80 mmHg dan nilai tertinggi 100 mmHg. Secara seluruhan terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 38,40 mmHg dan tekanan darah diastolik 18,48 mmHg.

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Metode Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah pada Lansia (55-60 Tahun) Penderita Hipertensi di Kelurahan Aralle, Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa. Uji statistik yang dilakukan adalah uji *Paired Sampel T Test*, dengan komputerisasi pada tingkat kepercayaan menggunakan p-value <0,005 pada interval kepercayaan 95

Tabel 4
Pengaruh Metode *Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah pada Lansia (55-60 Tahun) Penderita Hipertensi di Kelurahan Aralle, Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa

Kelompok	Tekanan Darah	Rata – rata penurunan	Signifikansi	Hubungan
Perlakuan	Tekanan Darah Sistole Pre - Tekanan Darah Sistole Post	13,20	0,000	Bermakna
	Tekanan Darah Diastole Pre - Tekanan Darah Diastole Post	13,60	0,000	Bermakna
Kontrol	Tekanan Darah	38,40	0,000	Bermakna

Sistole Pre - Tekanan Darah Sistole Post Tekanan Darah Diastole Pre - Tekanan Darah Diastole Post	18,45	0,000	Berm akna

Sumber : Data Primer Paired Sampel T Test 2021

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan (metode *walking exercise*) yaitu 13,20 mmHg dengan signifikansi 0,000 sedangkan untuk tekanan darah diastole didapatkan penurunan 13,60 mmHg dengan signifikansi 0,000. Untuk kelompok kontrol penurunan lebih tinggi dari kelompok perlakuan dimana penurunan untuk tekanan darah sistolik yaitu 38,40 mmHg dengan signifikansi 0,000 dan tekanan darah diastolik 18,45 mmHg dengan signifikansi 0,000.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dan disesuaikan dengan tujuan penelitian serta kerangka konsep penelitian, maka pembahasan dikemukan sebagai berikut :

Analisis Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum Metode Walking Exercise

Penelitian yang dilakukan selama selama dua minggu menunjukkan untuk kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise) Tekanan darah sistol sebelum dilakukan walking exersice sebanyak 15 responden masuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (140-159 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole awal (pre) adalah 152,20 mmHg, nilai terendah 142 mmHg dan nilai tertinggi 159 mmHg. Tekanan darah diastole sebelum dilakukan intervensi metode walking exersice sebanyak 13 responden masuk dalam kategori pre hipertensi 2 (100-110 mmHg) dan 9 lainnya masuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (90-99 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole awal (pre) adalah 100 mmHg, nilai terendah 97 mmHg dan nilai tertinggi 110 mmHg.

Sedangkan untuk kelompok kontrol (tanpa intervensi metode walking exercise), tekanan darah sistol awal dari 20 responden, sebanyak 2 responden masuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (140-159 mmHg), 13 responden kategori hipertensi tahap 2 (160-179 mmHg), dan 5 responden dalam kategori hipertensi tahap 3 (>180 mmHg). Rata-rata tekanan darah sistole awal (pre) adalah 170,95 mmHg, nilai terendah adalah 155 mmHg dan nilai tertinggi adalah 190 mmHg. Dan tekanan darah diastole awal dari 20 responden 4 responden masuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (90-99 mmHg), 9 responden kategori hipertensi tahap 2 (100-109 mmHg), dan 7 responden kategori hipertensi tahap 3 (>110 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole awal adalah 104,85 mmHg dengan nilai terendah 90 mmHg dan nilai tertinggi 120 mmHg.

Analisis Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sesudah Metode Walking Exercise

Hasil penelitian selama 2 minggu menunjukkan ada perubahan pada tekanan darah sistole dan diastole akhir kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan (intervensi metode walking exercise). setelah dilakukan walking exersice 7 responden masuk kategori prahipertensi (130-139mmHg) dan 8 lainya masuk dalam kategori hipertensi tahap 1(140-159 mmHg). Rata-rata tekanan darah sistole akhir (post) adalah 139,00 mmHg, dengan nilai terendah 129 mmHg dan nilai tertinggi 148 mmHg. Dan nilai tekanan diastolik seluruh responden setelah perlakuan (intervensi metode walking exercise) masuk dalam kategori prahipertensi (85-89 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole akhir setelah perlakuan (intervensi metode walking exercise) 86,93 mmHg dengan nilai terendah 80 mmHg dan nilai tertinggi 99 mmHg.

Sedanngkan tekanan darah sistole akhir pada kelompok kontrol dari 20 responden, 6 responden masuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (140-159 mmHg), 6 responden kategori prahipertensi (130-139 mmHg), dan 8 responden masuk dalam kategori hipertensi normal (>130 mmHg). Rata-rata tekanan darah sistol akhir (post) adalah 132,55 mmHg dengan nilai terendah 120 dan nilai tertinggi 150 mmHg. Dan tekanan darah diastole akhir adalah

11 responden kategori hipertensi normal (<85 mmHg), 5 responden kategori prahipertensi (85-89 mmHg), dan 4 responden kategori hipertensi tahap 1 (90-99 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole akhir yaitu 86,40 mmHg dengan nilai terendah 80 mmHg dan nilai tertinggi 100 mmHg.

Analisis Pengaruh Metode Walking Exercise terhadap Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan menunjukan tekanan darah sistol dan diastole sebelum dan sesudah dilakukannya walking exersice mengalami perubahan.

Faktor yang menyebabkan lebih tingginya penurunan tekanan darah pada responden kelompok kontrol, karena menggunakan terapi farmakologi. Hasil dari penelitian ini sebanding dengan penelitian Irawati (2018) yang meneliti "Perbandingan Pemberian Seledri (Apium Graveolens) dan Catopril terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Wilayah Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone" hasil yang didapatkan yaitu terdapat penurunan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian captopril dan seledri. Dimana dalam penelitian tersebut, peneliti membagi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dengan pemberian obat captopril, kelompok kontrol dimana responden hanya diberikan Seledri (Apium Graveolens), hasilnya kelompok yang diberikan obat captopril penurunan tekanan darahnya yaitu rata-rata tekanan darah sistolik awal 161,7 mmHg setelah diberikan obat captopril 12,5 mg terjadi penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik 140,6 mmHg dengan rata-rata penurunan 21,6 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian Seledri (Apium Graveolens) 110 mmHg, setelah pemberian obat captopril menurun, rata-rata tekanan diastolik 90,3 mmHg dengan rata-rata penurunan 20 mmHg.

Catopril adalah salah satu antihipertensi dengan mekanisme aksi menghambat ACE (angiotensin converting enzyme). Pengobatan hipertensi menggunakan captopril membutuhkan biaya yang tidak sedikit karena penggunaannya untuk terapi jangka panjang, bahkan seumur hidup sehingga berpotensi memunculkan efek samping oleh obat. Efek samping captropil yang telah teridentifikasi antara lain batuk kering, gagal ginjal, edema angioneurotik dan hipotensi (Nugroho, 2014). Efek samping yang beragam karena penggunaan obat dan lamanya pengobatan. Oleh sebab itu banyak penelitian yang mencari alternatif untuk mengobati hipertensi, misalnya dari obat bahan alam dan aktifitas fisik yang memiliki efek samping rendah bahkan aman untuk pengobatan jangka panjang karena alami Terutama pada lanjut usia, karena fungsi organ tubuh yang mulai menurun (Irawati, 2018).

Salah satu alternatif pengobatan hipertensi adalah aktifitas fisik, salah satunya metode walking exercise. Walking Exercise merupakan suatu gerakan/aktivitas tubuh dengan cara berjalan kaki biasa yang berirama dengan lengan yang terayun sesuai dengan irama jalan seseorang yang dilakukan secara terencana. Latihan jalan kaki (walking exercise) selama 20-30 menit sebanyak 3 kali seminggu. Beri waktu istirahat selama 3 menit setiap 10 menit setelah latihan dilakukan. Anjurkan responden untuk menjaga posisi tubuh dan mengatur kecepatan langkahnya (kira-kira 0,89 m/s atau 2 mph) agar merasa lebih nyaman selama kegiatan (Oktaviani, 2018).

Dari hasil penelitian, Pengaruh Metode Walking Exercise terhadap Tekanan Darah pada Lansia (Usia 55-60 Tahun) pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa, didapattkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T Test dengan bantuan SPSS 20.0 didapatkan hasil nilai p value 0,000 (<0,05), artinya Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya walking exersice. Jadi, dapat disimpulkan ada pengaruh metode walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia (usia 55-60 tahun) penderita hipertensi di Kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa tahun 2021.

Walking exercise berdampak pada penurunan risiko mortalitas dan morbiditas pasien hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa beta endorphin yang dapat menurunkan stres serta tingkat keamanan penerapan metode walking exercise pada semua tingkat umur penderita hipertensi (Kowalski, 2018).

Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan kebugaran. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung, paru-paru peredaran darah, kekuatan otot dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik harus, melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas ketahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekakuan otot serta kelenturan tubuh (Said Junaidi, 2018).

Telah banyak penelitian sebelumnya yang mendukung pernyataan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada hipertensi seperti penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji, et al. (2017), dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa pada pasien hipertensi apabila melakukan walking exersice secara teratur selama seminggu dengan frekuensi 3 kali dalam waktu 30 menit setiap latihan akan menurunkan tekanan darah yang signifikan.

Menurut pengamatan peneliti, metode walking dapat digunakan penderita hipertensi khususnya lansia, sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah, yang aman untuk jangka panjang. Metode walking exersice ini tidak memerlukan biaya yang terlalu mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Kowalski, 2018). Tekanan darah mengalami perubahan setelah melakukan walking exersice jika dilakukan dengan tepat, sesuai prosedur dan dilakukan dengan rutin dan teratur setiap responden akan memiliki daya tahan tubuh yang prima sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Selain itu, perlu juga untuk memperbaiki pola hidup yang sehat agar tetap bisa mengontrol tekanan darah.

Lama waktu pemberian juga memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah. Pada penelitian sebelumnya, metode walking exercise hanya dilakukan salama 1 minggu, dan dalam penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sonhaji, et al. (2017), penurunan tekanan darah sistole 7,5 mmHg dan tekanan darah diastole 7,7 mmHg. Sedangkan dalam penelitian ini, penurunan tekanan darah sistole 13,20 mmHg dan tekanan darah diastole 13,60 mmHg. Menurut pengamatan peneliti, jika metode walking exercise dapat dilaksanakan 4-5 kali dalam seminggu, atau dapat dilaksanakan setiap hari secara teratur, mungkin hasilnya akan jauh lebih baik lagi atau penurunannya akan jauh lebih tinggi dari penelitian ini.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan, yaitu : Masih kurangnya kontrol diet terhadap responden selama dalam penelitian.Dalam penelitian ini seharusnya 20 responden perlakuan dan 20 responden kontrol, tetapi pada akhirnya responden perlakuan hanya 15 responden karena 5 lainnya dianggap gugur karena tidak dapat mengikuti penelitian sampai akhir. Sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini seharusnya kelompok perlakuan tetap menggunakan terapi farmakologi agar dapat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang nilai tekanan darahnya jauh lebih tinggi dari nilai tekanan darah kelompok perlakuan. Dalam penelitian ini, dalam mengukur tekanan darah responden, peneliti menggunakan tensi digital seharusnya peneliti juga mengukur tekanan darah responden dengan tensi manual, agar hasilnya dapat lebih akurat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Metode Walking Exercise terhadap Tekanan Darah pada Lansia (Usia 55-60 Tahun) pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa pada tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa metode walking exercise berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia (usia 55-60 tahun) penderita hipertensi di Kelurahan Aralle Kecamatan Aralle Kabupaten Mamasa, dengan hasil nilai p value 0,000 (<0,05).

Saran

Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini merupakan suatu masukan bagi profesi perawat untuk menjadikan sebagai salah satu acuan dan referensi ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut dan menjadi bahan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara non

farmakologi yaitu dengan metode walking exercise atau terapi jalan kaki.

Bagi Pelayanan Keperawatan dan Puskesmas

Sebagai masukan bagi manajemen keperawatan dalam memberikan terapi non farmakologi yang bermamfaat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Bagi Penderita Hipertensi

Metode walking exercise dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan dan menjaga kesehatan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Namun penderita hipertensi juga harus menjaga pola makan dan gaya hidup serta menghindari faktor resiko hipertensi agar tidak terjadi komplikasi yang lebih berat.

Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini, dapat digunakan peneliti lain dapat membandingkan terapi dalam penelitian ini dengan terapi yang lain atau dengan memadukan dengan terapi lain terhadap responden yang sama sehingga kemungkinan hasilnya akan lebih baik lagi, atau peneliti dapat melakukan metode walking 4-5 kali perminggu secara rutin, sehingga kemungkinan penurunan tekanan darahnya akan lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsika. (2017). Terapi Walking Exercise. Yogjakarta:EBp

Anwari, Misbakhul et.al. 2018. Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. The Indonesian Journal of Health Science 10 (1) : 26–31. https://doi.org/http:e-jounal sl.ac.id/index.hci.

Azhari, 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu kebarat II Palembang. Journal Ners Lantera17 (4) :5260.http//doi.org/http://ejournal.ac.id

Chobanian, 2016. Faktor-faktor Terjadinya Hipertensi di Rumah Sakit Awal Bros Makassar. Jurnal Kesehatan 16(14): 9-57. https://doi.org/http://ejournal.unhas.

Deiby O Wungouw, et.al. 2016. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandan Hipertensi. Jurnal e-Biomedik 4(1). 4512.https:doi/org/http://dx.doi.org/10 13111/biomedi.v10i2.

Dian Puspitasari, et.al. 2017. Pengaruh Jalan Pagi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumedap. Jurnal Ners Lantera vol 5 :2-11 .http//doi.org/ http://ejournaleKp.ac.id.

Dinkes Mamasa. 2019. Dinas Kesehatan Kabupaten Mamasa. http://.dinkes.kabmamasa.ac.id.

Dinkes Sulbar. 2018. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat V B a C. http://dinkes.sulbarprov.ac.id.

Farrar, et. al. 2015. Physical Review Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler. Jakarta.

Halim Mubin. 2015. Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam Edisi 3. ed. Joko Suyono. Jakarta: Buku Kedokteran.

Irawati. 2018. Perbandingan Pemberian Seledri (Apium Graveolens) dan Catopril terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Wilayah Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone Journal 3(1): 58–67. http://doi.org.ejournal.poltek.kessmg.ac .id/ojs/index.php/jnj.

Iswahyuni, Sri. 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian 14(2): 1–4.

Karim, Nur Afni, Franly Onibala, and Vandri Kallo. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. e-journal Keperawatan (e-Kp) 6(1): 1–6. http://ejournaleKp.ac.id.

Kemenkes RI. 2018. Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta

Kowalski, 2018. Hubungan Walking Exercise dengan Kardiovaskuler.Yogyakarta : Buku Kedokteran

Miyashita. 2018. Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Hipertensi di puskesmas Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumedap. juornalners. lantera vol 6:3-12 24. http:doi.org/http://ejournalners.ac.id

Nugroho, A. E., 2014, Farmakologi Obat-Obat Penting dalam Pembelajaran

Ilmu Farmasi dan Dunia Kesehatan. Jakarta : Pustaka Belajar

Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika

Oktaviani, N.D. 2018. Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Tekanan Darah (Hipertensi) Di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Repository Universitas Jember

Pamungkas, Rian Adi. 2016. Statistik Untuk Perawat Dan Kesehatan. ed. Arif Mahtuhin. Makassar: CV Trans Info Media.

Pamungkas, Rian Adi. 2017. Metodologi Riset Keperawatan. ed. Taufik Ismail. Makassar: CV Trans Info Media.

Puspitasari, D., M. Hannan, and L. Chindy. 2017. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. Jurnal Ners Lentera 5(2): 169–77. http://doi.org.e-journal/lentera5.ac.id

Rahayu, Atikah et.al. 2017. 53 Journal of Chemical Information and Modeling Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia.

Reni Yuli Aspiani. 2017. Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular. ed. Wuri Pratiani. Jakarta: Buku Kedokteran.

Romarina, Arina. 2016. "Capaian Pelayanan Kesehatan Dasar Di Kota Pekanbaru." Jurnal Ilmu Sosial 16(1): 47–57. http://doi.org/http://ejournal.undip.ac.id

Said Junaidi. 2018. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Keperawatan 9(8) 5678. https:doi/org/http://ejournalkesehatan.ac.id

Sholiha, Siti Robiatus, Sudiarto Sudiarto, and Syamsul Arif Setyonegoro. 2019. Kombinasi Walking Exercise Dan Hydrotherapy Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. Jendela Nursing Journal 3(1): 58–67. http://doi.org.ejournal.poltek.kessmg.ac.id/ojs/index.php/jnj.

Siti Setiati et al. 2016. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI. ed. Idrus Alwi. Jakarta: interna publishing.

Sonhaji, et al. 2017. Pengaruh Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad 13(1): 50–55. https://doi.org/http:garuda.ristekdikti.go.id

Sugyono. 2011. Metodologi Penelitian dan Satatistik.Jakarta:Salemba Medika

Sukarmin, et. al. 2013. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Indonesia 16(1): 33–39.

Swarjana, I. K. 2016. Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Andi

Syamsudin. 2016. Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal. edisi 5. Aklia Suslia. Jakarta: Salemba Medika

Totok, et. al. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werda Darma Bhakti Kelurahan Panjang Surakarta. Jurnal Kesehatan 10(1): 26–31. http://doi.org19797621journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/5489/357

Wahyuni dan Eksanoto 2016. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung. E.Journal Medika, Vol 5. No 7: http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum

WHO. 2015. Mental Health Of Older Adult

Yitno, and Asep Riawan Wahyu. 2017. Pengaruh Jalan Kaki Ringan 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabates Mellitus Tipe 2 Di Desa Dukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Tulungagung. Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan 6(2): 8–15. http://doi.org 2252-3847e-jurnal.strada.ac.id/sjik.

Zaen, et. al. 2020. Pengaruh Metode ' Walking Exercixe ' Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapa. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda 6(1): 50–60.