

## ***BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI***

Yanuar Adisasongko, Ika Silvitasari, Hermawati

[21wikanwikan@gmail.com](mailto:21wikanwikan@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu gangguan yang terjadi di dalam pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah melalui pembuluh darah terhambat sampai jaringan yang membutuhkannya. Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya yaitu untuk sistolik lebih dari 140 mmHg dan untuk tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. **Tujuan:** Tujuan dari poster ini adalah mendeskripsikan latihan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) untuk menurunkan hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan media KIE yaitu poster diharapkan mampu dijadikan sumber informasi tentang penggunaan metode latihan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) untuk menurunkan hipertensi. **Hasil:** Hasil poster akan di HKI kan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan khususnya kepada masyarakat dengan penderita hipertensi sehingga dapat mengetahui dan menerapkan latihan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) untuk menurunkan hipertensi. **Kesimpulan:** sebagai media pendidikan dan kesehatan dan media edukasi bagi masyarakat dan khalayak umum khususnya pada penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang prosedur tindakan latihan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) untuk menurunkan hipertensi.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Brisk Walking Exercise (Jalan Cepat), Poster*