

ABSTRAK

Anisa Suci Fadhilah
E2014005
Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing
1. Rina Sri W, SKM M.Kes
2. Rini Widarti, SSt. FT., M.Or

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Boyolali

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistol lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastol lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. *Brisk Walking Exercise* merupakan salah satu olahraga yang direkomendasikan oleh ahli jantung Amerika dan Eropa sebagai salah satu perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. **Hasil :** Hasil uji *Wilcoxon* pada sampel didapatkan hasil untuk sistol $(p)=0,000<0,05$, sedangkan pada diastole didapatkan hasil $(p)=0,001<0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. **Kesimpulan :** *Brisk Walking Exercise* mempengaruhi perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci : *Hipertensi, Brisk Walking Exercise, Lanjut Usia*