

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH DI KELURAHAN JOYOTAKAN

Aliya Alfatikhah¹, Tri Susilowati²

alfatikhahaliya@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit kronis yang umum di seluruh dunia yang biasanya dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Presentase kasus hipertensi di Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 37,57%. Salah satu terapi *nonfarmakologis* yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah *Brisk Walking Exercise*. *Brisk Walking Exercise* sangat efektif dalam merangsang peningkatan denyut jantung maksimal, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen, dan peningkatan oksigen jaringan.

Tujuan : untuk mengetahui hasil implementasi pemberian *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah di Kelurahan Joyotakan. **Metode :** Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan desain studi kasus, responden yang digunakan 2 pasien dengan hipertensi. Penentuan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, penerapan *Brisk Walking Exercise* dilakukan sebanyak 4 kali dalam 1 minggu, dengan menggunakan alat ukur tekanan darah *Sphygmomanometer*. **Hasil :** Pemberian *Brisk Walking Exercise* mampu menurunkan tekanan darah pada 2 responden setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise* selama 4 kali dalam 1 minggu di Kelurahan Joyotakan. **Kesimpulan :** Terdapat perubahan terhadap 2 responden setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise* selama 4 hari penerapan di Kelurahan Joyotakan

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise, Hipertensi, Tekanan Darah*