

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Alih Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatann Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta



Nadia Selli Putri Utami

202212081

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Alih Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatann Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Nadia Selli Putri Utami

202212081

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul :

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA

PENDERITA HIPERTENSI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Mei 2025

Yang menyatakan



Nadia Selli Putri Utami

NIM. 202212081

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadia Selli Putri Utami

NIM : 202212081

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif (*Non Exlucive Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya dan demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta juga berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir milik saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 23 Mei 2025

Yang menyatakan



Nadia Selli Putri Utami

NIM. 202212081

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul

PENERAPAN BRISK WALKING *EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Mei 2025

Pembimbing



(Ika Silvitasari, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0602048604

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep)

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada Jum'at, 23 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji I 1. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0625048703

()

Penguji II 2. Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0615058501

()

Penguji III 3 Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0602048604

()

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”** Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari.,S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati., S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ika Silvitasari.,S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Irma Mustikasari., S.Kep.Ns., M.Kep selaku Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dr.Dyah RRB.U.,S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

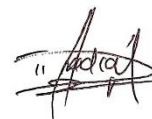
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Tomo dan Ibu Ninik selaku orang tua saya. Terimakasih atas segala pengorbanan, perjuangan, kasih sayang dan senantiasa mendoakan demi kelancaran dalam menempuh pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
9. Ny. R dan Ny. T responden yang telah membantu dalam penerapan *brisk walking exercise*
10. Wibowo Alqi Alianza, yang senantiasa mendengarkan keluhan kesah peneliti, memberi dukungan, motivasi, pengingat, dan menemani peneliti sehingga tugas akhir peneliti dapat terselesaikan dengan baik
11. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 17 Mei 2025

Penulis



Nadia Selli Putri Utami

NIM.202212081