

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP NILAI
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH
KABUPATEN SUKOHARJO**

Kharisma Wahyu Widodo¹, Eska Dwi Prajayanti²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
kharismawahyuwidodo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia lanjut merupakan fase perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan. Masalah kesehatan yang dialami lansia salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi pada lansia biasanya terjadi karena faktor degeneratif. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode penelitian:** menggunakan *Quasy eksperimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel sebanyak 33 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji bivariat menggunakan *Wilcoxon test*. Intervensi dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu, dengan durasi 20 menit setiap sesi. **Hasil Penelitian:** hasil uji univariat sebelum 154.52/93.70 mmHg dan sesudah 146.33/86.30 mmHg. Hasil uji bivariat menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan setelah intervensi ($p < 0,05$). **Kesimpulan Penelitian:** penelitian ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sehingga terdapat pengaruh pemberian intervensi *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah lansia penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Cemani.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, *Brisk Walking Exercise*.