

ABSTRAK

Sri Ariyani B2015105 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing : 1. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes 2. Ida Nur Imamah, S.Kep, Ns,M.Kep
--	--

PENERAPAN LATIHAN JALAN KAKI 30 MENIT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

ABSTRAK

Latar Belakang: *Hipertensi* adalah suatu keadaan penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sampai melampaui normal. Hipertensi dinyatakan dalam milimeter (mm) merkuri (Hg). Pasien hipertensi dapat dilakukan penerapan jalan kaki 30 untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari. **Metode:** jenis penelitian ini adalah penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. **Hasil:** tekanan darah sebelum dilakukan penerapan latihan jalan kaki 30 menit pada Ny.P 178/80 mmHg dan Ny.C 145/80 mmHg. Setelah dilakukan penerapan latihan jalan kaki 30 menit tekanan darah Ny.P 170/80 mmHg dan Ny.C 130/80 mmHg. **kesimpulan:** terjadi penurunan setelah dilakukan penerapan latihan jalan kaki 30 menit selama 2 minggu, setiap minggu 3 kali pada tanggal 3-5 juli 2018 dan di minggu ke dua tanggal 9-11 juli 2018 dikelurahan kadipiro kecamatan Banjarsari kota Surakarta.

Kata Kunci : *Hipertensi*, Latihan jalan kaki 30 menit, Tekanan darah