

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN TANJUNG
KELURAHAN JATIREJO**

Ambar Hidayah Rini Saputri, Maryatun, Ida Nur Imammah

Ambarhidayah08@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan yang membutuhkannya dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun. *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) merupakan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6km/jam. Latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan penggunaan lemak dan glukosa. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat). **Metode :** jenis penelitian ini adalah penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penerapan ini menggunakan dua responden. Penerapan ini dengan pemberian jalan cepat selama 2 minggu dengan 8 kali pertemuan selama kurang lebih 20 menit. **Hasil :** tekanan darah pada Ny. B sebelum di lakukan jalan cepat sebesar 180/100 mmHg dan setelah dilakukan jalan cepat selama 8 kali pertemuan menjadi 150/80 mmHg, sedangkan tekanan darah pada Ny. S sebelum dilakukan jalan cepat sebesar 180/100 mmHg dan setelah dilakukan jalan cepat selama 8 kali pertemuan menjadi 140/100 mmHg. **Kesimpulan :** terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) di Desa Tanjung Rt 02 Rw 03 Kelurahan Jatirejo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar.

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

