

PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KALIPELANG KECAMATAN MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO

Nanda Farisa Putriyana Astuti¹, Ida Nur Imamah²

nandanafa7@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal dengan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada gejala khusus pada hipertensi. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer sehingga orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah. Hipertensi dapat dikontrol dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologis adalah dengan *Brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan menggunakan teknik jalan cepat. **Tujuan :** Untuk mendeskripsikan hasil penerapan *Brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah. **Metode :** Jenis penerapan ini dengan studi kasus yang menggunakan metode deskriptif. **Hasil :** Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan *Brisk walking exercise* pada Ny. S didapatkan hasil 150/90 mmHg dan Ny. W 140/90 mmHg. Sedangkan pengukuran tekanan darah setelah dilakukan *Brisk walking exercise* pada Ny. S 130/80 mmHg sedangkan Ny. W 120/70 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan *Brisk walking Exercise*.

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