

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI CEMANI LAMA, SUKOHARJO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**DELLA AYU TRESNA**

**202112035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI CEMANI LAMA, SUKOHARJO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**DELLA AYU TRESNA**

**202112035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

#### **PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI CEMANI LAMA, SUKOHARJO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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, 12 Juni 2024



Della Ayu Tresna

NIM. 202112035

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Della Ayu Tresna  
NIM : 202112035  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Cemani Lama, Sukoharjo

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

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 12 Juni 2024

Yang menyatakan,

  
(Della Ayu Tresna)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

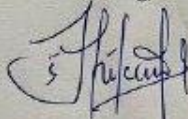
**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA CEMANI  
LAMA, CEMANI, GROGOL, SUKOHARJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juni 2024

Pembimbing,

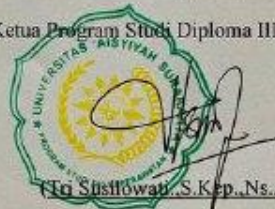


(Erika Dewi Noorratri, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN. 0602118704

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN.0627018203

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI CEMANI  
LAMA, SUKOHARJO**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0007047310

2. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

3. Erika Dewi Nooratri, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0602118704

()  
()  
()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

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

NIDN.0621018203

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Cemani Lama, Sukoharjo”. KTI ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar.
2. Riyani Wulandari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati,SST.,M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Erika Dewi Noortari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing saya yang telah membimbing, meluangkan waktu memberikan arahan, masukan dan motivasi dalam proses penyelesaian tugas akhir ini. Banyak hal yang bisa saya dapat dari ibu sebagai pembimbing maupun sebagai pribadi yang memotivasi.
6. Dr. Mulyaningsih,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp., Kep.J selaku Penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh bapak ibu Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
9. Seluruh Karyawan dan Staff Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir penulis.
10. Cinta pertamaku, Bapak Sutejo. Terima kasih atas doa dan terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikannya.
11. Pintu surgaku, Ibu Gini Sri Panuti, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa yang terbaik hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikannya.
12. Kakak perempuan, Bella Kresna dan Adik laki-laki, Pandu Ragil Suteja Terima kasih telah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
13. Teruntuk sahabat tercinta, Devita Putri Purbaningtyas dan Maya Alfina Anggraini Terimakasih atas segala dukungan, motivasi, pengalaman, waktu dan terima kasih selalu membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini sampai selesai.
14. Rekan mahasiswa program studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Angkatan 2021, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian tugas akhir.



15. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, Della Ayu Tresna. Terima kasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah. Semangat, kamu pasti bisa perjuangan masih panjang.

Surakarta, 12 Juni 2024

Penulis



Della Ayu Tresna