

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

Della Ayu Tresna, Erika Dewi Noorratri

dellaayu29@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah seseorang yang berusia > 18 tahun diukur dengan hasil sistolik > 140 dan diastolik > 90. *Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk aerobik dengan latihan aktivitas secara rutin pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 30 menit dilakukan 4x/minggu dalam 2 minggu dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. **Tujuan :** Penerapan ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan penerapan *brisk walking exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif, pemilihan sample sesuai dengan kriteria inklusi dan memilih 2 responden secara acak. Instrument penerapan menggunakan *Spygmomanometer* digital dan penerapan dilakukan 30 menit selama 4x/minggu dalam 2 minggu. **Hasil :** Hasil penerapan *brisk walking exercise* pada kedua responden menunjukkan terdapat perubahan penurunan tekanan darah, dari yang sebelumnya termasuk dalam klasifikasi hipertensi derajat 1 menjadi normal dan normal tinggi. **Kesimpulan :** Kesimpulan penerapan menunjukkan bahwa adanya pengaruh perubahan penurunan tekanan darah setelah dilakukan *brisk walking exercise* terhadap penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, *Brisk walking exercise*, Tekanan darah