

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Nadia Selli Putri Utami¹, Ika Silvitasari²

nadiaselli03@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian hipertensi merupakan masalah utama kesehatan yang bertahan di Indonesia yang terus meningkat setiap tahunnya. Teknik yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah dengan cara non-farmakologis yaitu bisa menggunakan olahraga *brisk walking exercise* yang bertujuan untuk merangsang kontraksi otot, dan peningkatan oksigen. Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization* diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia mengalami hipertensi pada tahun 2023 dan diperkirakan meningkat 1,5 miliar pada tahun 2025. Menurut Survei Kesehatan Indonesia Hipertensi pada usia pra-lansia mencapai 45,9%. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Prevalensi Hipertensi Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9%. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menerapkan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Hasil:** Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *brisk walking exercise* pada Ny.R dan Ny.T dari hipertensi tahap 1 menjadi normal. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah setelah dilakukan *brisk walking exercise* pada kedua responden yang sebelumnya hipertensi grade 1 menjadi hipertensi normal.

Kata Kunci : Hipertensi, *Brisk walking exercise*, Tekanan Darah.