

Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Ny.R dengan Hipertensi di Kelurahan Kerten Kecamatan Laweyan Kota Surakarta

Berliana Tatis Pradita (2017)

NIM B2014019

Program Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dosen Pembimbing Kanthi Suratih, M.Kes Tri Susilowati, M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang; Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Dikatakan normal apabila tekanan darah sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi ialah dengan terapi non farmakologi *brisk walking exercise* yakni melibatkan aktifitas gerak tubuh. **Tujuan;** Menganalisis perbedaan perkembangan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah *penerapan brisk walking exercise*. **Metode;** Studi kasus dengan desain penelitian deskriptif melalui pendekatan observasi. **Hasil;** Hasil analisa penerapan *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada hari pertama sampai hari ke empat. **Kesimpulan;** Adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada klien dengan hipertensi.

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