

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN GAMBIRSARI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**DEWI MARYANTI
B2015031**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN GAMBIRSARI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**DEWI MARYANTI
B2015031**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN GAMBIRSARI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**DEWI MARYANTI
B2015031**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN GAMBIRSARI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2018

Dewi Maryanti

NIM B2015031

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Maryanti

NIM : B2015031

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Gambirsari

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 25 Juli 2018

Yang menyatakan

(Dewi Maryanti)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, ilmu, pengetahuan serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan dan sauri tauladan kita, Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Gambirsari”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan KTI ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan sarn serta dukungan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, M.Kep selaku Ketua Prodi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Asiyiyah Surakarta.
3. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.kep selaku pembimbing 1 yang bersedia memberikan waktu, tenaga dan fikiran dan bimbingan penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, Mcsolaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen dan Karyawan beserta Staf STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Tn. M dan Tn. S selaku responden beserta keluarganya yang telah bersedia bekerjasama dengan penulis untuk menyelesaikan asuhan keperawatan dengan hiperyensi.
7. Orang tua dan saudaraku tercinta yang tulus memberikan pengorbanan serta dukungan fisik mental serta spiritual kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Terimakasih sudah menjadi teman yang baik. Selama tiga tahun lamanya kita melewati ujian demi ujian, semoga bisa menambah tali silaturahmi untuk kita semua. Mari kita saling berjuang demi masa depan yang lebih baik. Termakasih atas segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada penulis.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu per satu.

Penulis sadar bahwa laporan ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya profesi keperawatan dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Surakarta, Juli 2018

Dewi Maryanti

<p>Dewi Mayanti NSM/2015031 Diploma Studi Program</p>	<p>Super Disesa Pembimbing 1. R. Ryan Wiladhar S.Kep.Ns,.M.Kep 2. Wahyu Prana Mhsih, S.Kep.Ns,M.Sc</p>
<p>PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMBIRSARI</p>	
<p>ABSTRAK</p> <p>Latar Belakang : Hipertensi merupakan faktor utama pada penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke. Prevelensi hipertensi berdasarkan data di Puskesmas Gambirsari sebanyak 3.816 orang. Penanganan terhadap hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu <i>Brisk Walking Exercise</i>. Latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dan merangsang kontraksi otot. Tujuan Penelitian : Untuk mendeskripsikan hasil latihan <i>Brisk Walking Exercise</i> untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode : Teknik penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan observasi pada subyek penelitian. Pengukuran tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i>. Hasil : pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Tn. M 140/90 mmHg dan Tn. S 150/90 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Tn. M 120/80 mmHg dan Tn. S 140/90 mmHg. Perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Tn. M dan Tn. S terdapat penurunan sistolik dan diastolik 10 mmHg. Kesimpulan : Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gambirsari.</p>	
<p>Kata Kunci : <i>Hipertensi, Brisk Walking Exercise, Tekanan darah.</i></p>	

THE APPLICATION OF BRISK WALKING EXERCISE TO LOWER BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN GAMBIRSARI VILLAGE

ABSTRAK

Background: Hypertension is a major factor in coronary heart disease, kidney failure, stroke. Prevalence of hypertension based on data at Gambirsari Public Health Center as many as 3,816 people. Treatment of hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy, one of the non-pharmacological therapy that can lower blood pressure is Brisk Walking Exercise. This exercise is effective enough to increase the maximum capacity of heart rate and stimulate muscle contraction. **Objectives:** To describe the results of exercise Brisk Walking Exercise to decrease blood pressure in patients with hypertension. **Method:** This research technique using descriptive research method and observation on research subject. Blood pressure measurements were measured by sphygmomanometer and stethoscope and then recorded before and after the application of Brisk Walking Exercise. **Result:** blood pressure measurement before applying Brisk Walking Exercise in Mr. M 140/90 mmHg and Mr. S 150/90 mmHg, while systolic and diastolic blood pressure after the application of Brisk Walking Exercise on Mr. M 120/80 mmHg and Mr. S 140/90 mmHg. Differences in blood pressure development before and after the application of Brisk Walking Exercise on Tn. M and Mr. S there was a systolic and diastolic decrease of 10 mmHg. **Conclusion:** There was a decrease in blood pressure before and after the application of Brisk Walking Exercise in hypertensive patients in Gambirsari Public Health Center.

Keywords: *Hypertension, Brisk Walking Exercise, Blood Pressure.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii

PRASARAT GELAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
.....	
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
.....	
ARTI LAMBANG	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN KONSEP DAN TEORI	
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	6
1. Pengertian	6
2. Klasifikasi dan Etiologi	7
3. Manifestasi Klinis.....	10
4. Faktor Resiko	11
5. Pemeriksaan Penunjang	13
6. Penatalaksanaan	14
B. Konsep Dasar Lansia.....	17
1. Pengertian	15
2. Batasan Lansia	15
3. Proses menua.....	16
C. Konsep Dasar <i>Brisk Walking Exercise</i>	17
1. Pengertian	17
2. Tehnik-tehnik <i>Brisk Walking Exercise</i>	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	23
.....	
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Fokus Studi	24
.....	
D. Definisi Operasional.....	24
E. Pengumpulan Data	25
F. Intrumen Penelitian	25
.....	
G. Tempat dan Waktu	26
.....	

H. Cara Pengolahan Data	26
I. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	35
C. Keterbatasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Prevelensi Hipertensi pada tahun 2016 Di Gambirsari	2
Tabel 1.2 Hasil Survei pasien Hipertensi di Dusun Gambirsari	3
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	24
Tabel 4.1 Tekanan Darah Tn. M Dan Tn. S Sebelum <i>Brisk Walking Exercise</i>	33
Tabel 4.2 Tekanan Darah Tn. M Dan Tn. S Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> 33	
Tabel 4.3 Analisa Pengukuran Tekanan Darah Tn. M Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i>	34
Tabel 4.4 Analisa Pengukuran Tekanan Darah Tn. S Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i>	34
.....	

DAFTAR SINGKATAN

ACE-inhibitor	: <i>Angiotensin Converting Enzyme inhibitor</i>
DKK	: Dinas Kesehatan Kabupaten
Lansia	: Lanjut Usia
NO	: <i>Nitric Oxide</i>
NOS	: <i>Nitric Oxide Synthase</i>
Tn	:Tuan
pdf	: <i>Probability Density Fuction</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ARTI LAMBANG

& : dan

< : kurang dari

> : lebih dari

\geq : lebih dari sama dengan

\pm : kurang lebih

% : persen

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Lengan dan Bahu	18
Gambar 2.2 Tehnik Jalan Cepat	19
Gambar 2.3 Fase Tumpuan Dua Kaki	19
Gambar 2.4 Fase Tarikan	20
Gambar 2.5 Fase Relaksasi	21
Gambar 2.6 Fase Dorongan Jalan Cepat	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Ijin Pendahuluan Dinas Kesehatan
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 5	Dokumentasi
Lampiran 6	Lembar Observasi
Lampiran 7	Inform Consent
Lampiran 8	Daftar Hadir
Lampiran 9	Jadwal Kegiatan
Lampiran 10	SAP Hipertensi
Lampiran 11	Leaflet Hipertensi
Lampiran 12	Kuisoner Hipertensi
Lampiran 13	Sertifikat Kalibrasi