

Dewi Maryanti NIM B2015031 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Riyani Wulandari S.Kep,Ns,.M.Kep 2. Wahyu Purwaningsih, S.Kep,Ns,M.Sc
--	--

**PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI DUSUN GAMBIRSARI**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Hipertensi merupakan faktor utama pada penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke. Prevalensi 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 *Brisk Walking Exercise*. Latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dan merangsang kontraksi otot. **Tujuan Penelitian** : Untuk mendeskripsikan hasil latihan *Brisk Walking Exercise* 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 *Brisk Walking Exercise*. **Hasil** : pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Tn. M 140/90 mmHg dan Tn. S 150/90 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Tn. M 120/80 mmHg dan Tn. S 140/90 mmHg. Perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Tn. M dan Tn. S terdapat penurunan sistolik dan diastolik 10 mmHg. **Kesimpulan** : Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gambirsari.

**Kata Kunci** : *Hipertensi, Brisk Walking Exercise, Tekanan darah.*