

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi Di
RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

i-xiii + 61 halaman, V BAB, 8 tabel, 6 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit silent killer, karena termasuk penyakit yang mematikan dan dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua, serta jumlah penderita yang selalu meningkat. Penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti, namun banyak pencetusnya seperti gaya hidup seperti obesitas, alkohol, merokok, kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan, hal semacam itu tentunya sangat melekat dengan kehidupan seorang usia dewasa. Hipertensi juga dapat disebabkan riwayat penyakit yang diderita. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dengan mengonsumsi obat-obatan, tetapi juga dengan terapi non farmakologis. *Brisk Walking Exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui perkembangan tekanan darah pada usia dewasa dengan hipertensi di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya setelah penerapan *brisk walking exercise*. Metode Design studi kasus yang dipilih penulis menggunakan jenis deskriptif, metode pengumpulan data dengan wawancara dan pengukuran. Penelitian dilakukan pada 3 orang responden selama 1 minggu dengan durasi waktu 20-30 menit setiap intervensi. Hasil penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah terhadap keempat responden pada Ny. Q tekanan darah 200/120 menjadi 157/98, Ny. I tekanan darah 153/107 menjadi 130/90, Ny. N tekanan darah 160/100 menjadi 140/90 dan Ny. O tekanan darah 141/99 menjadi 130/90. Kesimpulan menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* efektif dalam membantu penurunan tekanan darah pada usia dewasa dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Brisk walking exercise*, Hipertensi, usia dewasa.

Pustaka : 34 sumber (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi Di
RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

Application of Brisk Walking Exercise Implementation In Adults With
Hypertension In RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

i-xiii + 61 pages, V CHAPTER, 8 tables, 6 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a silent killer disease, because it is a deadly disease and can attack anyone, both young and old, and the number of sufferers is always increasing. The cause of hypertension is not known for certain, but many triggers such as lifestyle such as obesity, alcohol, smoking, lack of movement (inactivity) and diet, such things are certainly very attached to the life of an adult. Hypertension can also be caused by a history of the disease suffered. Management of hypertension is not only by taking drugs, but also by non-pharmacological therapy. *Brisk Walking Exercise* is a form of aerobic exercise with moderate activity in hypertensive patients with brisk walking technique. The purpose of this case study is to determine the development of blood pressure in adults with hypertension in Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasie Jaya after the implementation of *brisk walking exercise*. Methods: The case study design chosen by the author uses descriptive type, data collection methods are interviews and measurements. The study was conducted on 3 respondents for 1 week with a duration of 20-30 minutes for each intervention. The results of this study there is a decrease in blood pressure of the four respondents at Ny. Q blood pressure 200/120 to 157/98, Mrs. I blood pressure 153/107 to 130/90, Mrs. N blood pressure 160/100 to 140/90 and Mrs. O blood pressure 141/99 to 130/90. The conclusion shows that brisk walking exercise is effective in helping to reduce blood pressure in adults with hypertension.

Keywords : *Brisk walking exercise*, Hypertension, adult age.

Bibliography : 34 Source (2012-2022)

