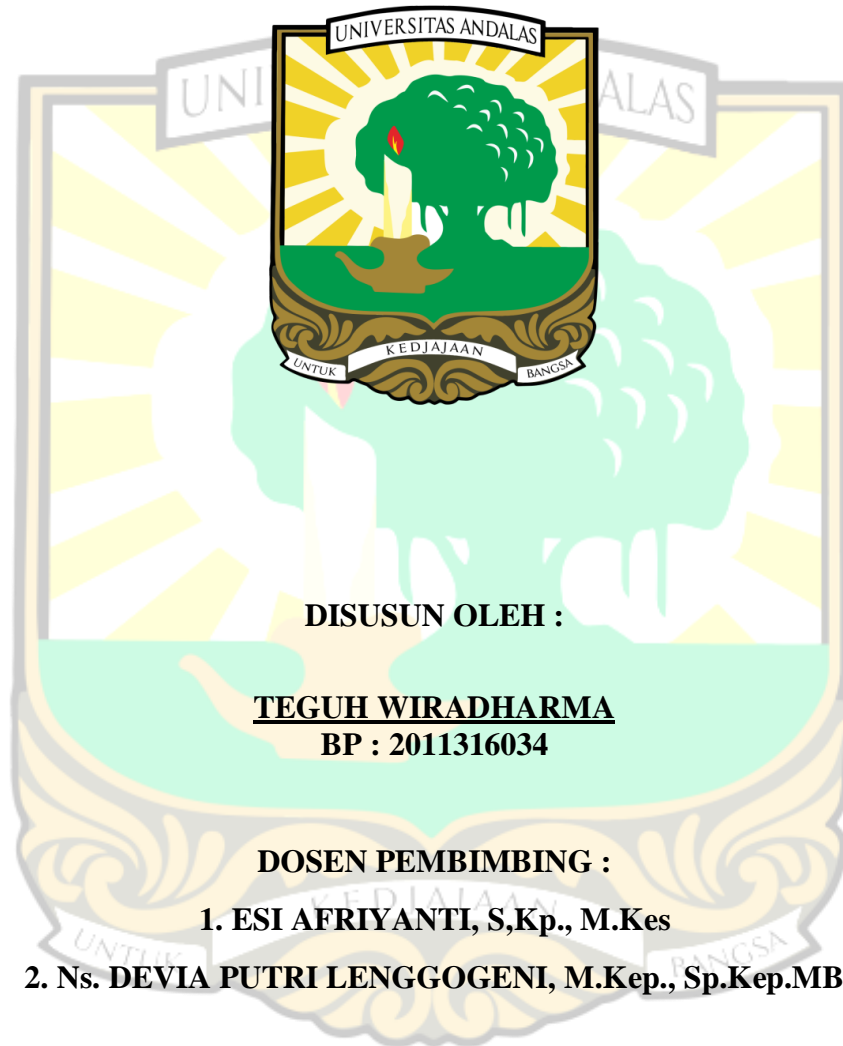


**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TAWAR KOTA PADANG TAHUN 2021**

**Penelitian Keperawatan Medikal Bedah**



**DISUSUN OLEH :**

**TEGUH WIRADHARMA**

**BP : 2011316034**

**DOSEN PEMBIMBING :**

**1. ESI AFRIYANTI, S,Kp., M.Kes**

**2. Ns. DEVIA PUTRI LENGGOGENI, M.Kep., Sp.Kep.MB**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARI 2022**

Nama : Teguh Wiradharna  
BP : 2011316034

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TAWAR KOTA PADANG TAHUN 2021**

**ABSTRAK**

Angka prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi apabila tidak diobati dan ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan menyebabkan komplikasi. Aktivitas fisik merupakan pengobatan non farmakologi untuk mengatasi hipertensi. Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi alasan utama dilakukan *Brisk Walking Exercise*. *Brisk Walking Exercise* merupakan salah satu bentuk *moderate aerobic exercise* yang direkomendasikan oleh ahli jantung di Amerika dan Eropa sebagai salah satu perubahan gaya hidup pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar kota Padang tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperiment* dengan rancangan *pre dan post test without control* dengan populasi 256 pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar dan sampel berjumlah 15 orang dengan teknik *puposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 sampai Maret 2022. Hasil penelitian ini menggunakan uji *paired t test* terhadap tekanan darah sistole dan diastole dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai  $\alpha = 0,05$  didapatkan p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistole dan diastole yang bermakna setelah diberikan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi. Diharapkan kepada masyarakat yang menderita hipertensi dapat melakukan *brisk walking exercise* tiga kali seminggu sebagai salah satu penatalaksanaan untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : *brisk walking exercise*, hipertensi, tekanan darah

Daftar Pustaka : 61 (2011-2021)

**FACULTY OF NUURSING  
UNIVERSITY OF ANDALAS  
JANUARY 2022**

Name : Teguh Wiradharma  
Register Number : 2011316034

**THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE ON  
HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF AIR TAWAR  
PUBLIC HEALTH COMUNITY PADANG 2021**

**ABSTRACT**

*The prevalence of hypertension is predicted to continue to increase every year. Hypertension if not treated and handled, then in the long term will cause complications. Physical activity is a non-pharmacological treatment to treat hypertension. Lack of physical activity is the main reason for doing Brisk Walking Exercise. Brisk Walking Exercise is a form of moderate aerobic exercise recommended by cardiologists in America and Europe as a lifestyle change for hypertensive patients. This study aims to determine the effect of brisk walking on blood pressure in hypertensive patients at the Air Tawar Public Health Center in Padang in 2021. The study design used a quasi-experimental design with pre and post test designs without control with a population of 256 patients at Air Tawar Health Center and samples totaling 15 people with purposive sampling technique. This research was conducted from September 2021 to March 2022. The results of this study used a paired t test for systolic and diastolic blood pressure with a 95% confidence level or value = 0.05, p-value = 0.000 was obtained. This indicates a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after being given brisk walking exercises in hypertensive patients. It is hoped that people who suffer from hypertension can do brisk walking three times a week as one of the treatments to help lower blood pressure.*

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

**Bibliography** : *61 (2011-2021)*