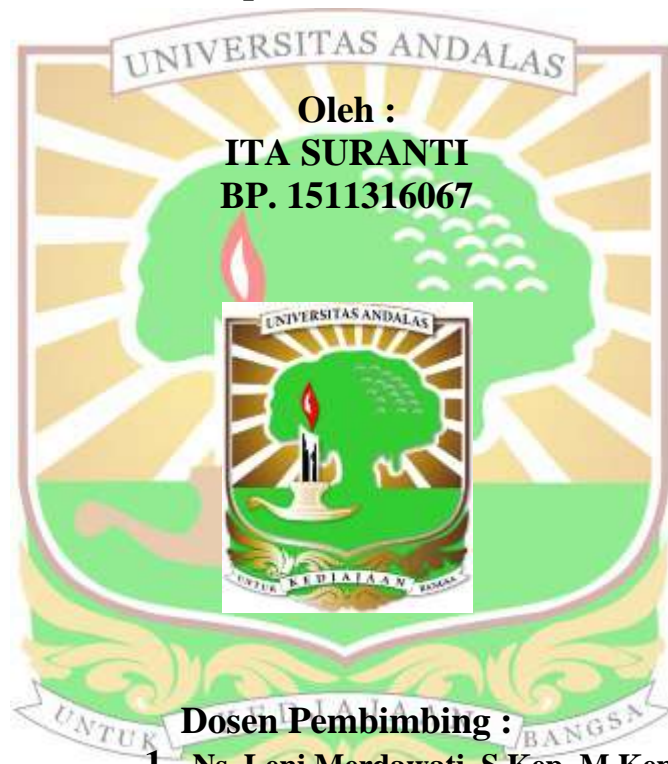


**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS ANDALAS  
KOTA PADANG TAHUN 2016**

**Penelitian Keperawatan Medikal Bedah**



**Oleh :**

**ITA SURANTI  
BP. 1511316067**

**Dosen Pembimbing :**

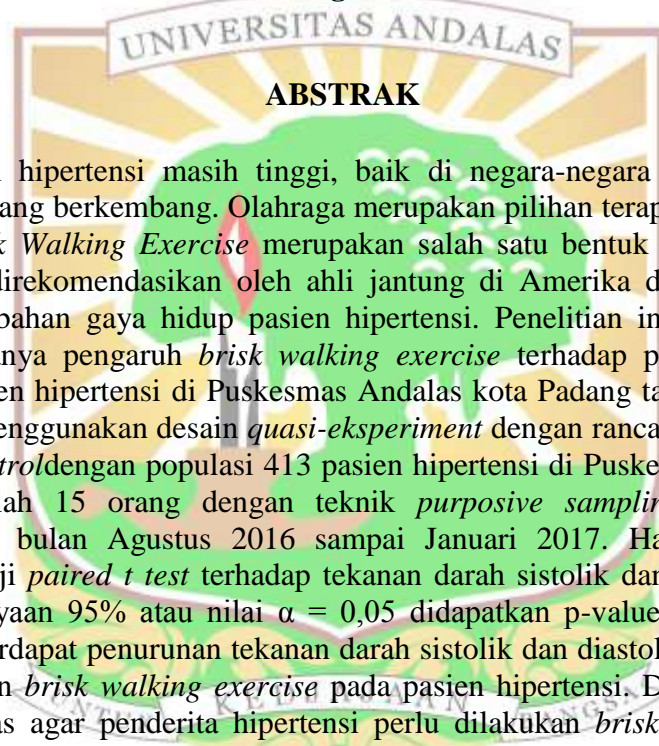
1. Ns. Leni Merdawati, S.Kep, M.Kep
2. Ns. Dewi Murni, S.Kep, M.Kep

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2017**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARI 2017**

Nama : Ita Suranti  
BP : 1511316067

**Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada  
Pasien Hipertensi Di Puskesmas Andalas  
Kota Padang Tahun 2016**



Angka kejadian hipertensi masih tinggi, baik di negara-negara maju maupun di negara yang sedang berkembang. Olahraga merupakan pilihan terapi untuk mengatasi hipertensi. *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 penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas kota Padang tahun 2016. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan rancangan *pre and post test without control* dengan populasi 413 pasien hipertensi di Puskesmas Andalas dan sampel berjumlah 15 orang dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2016 sampai Januari 2017. Hasil penelitian ini menggunakan uji *paired t test* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai  $\alpha = 0,05$  didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$ . Hal ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna setelah diberikan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi. Diharapkan kepada pihak puskesmas agar penderita hipertensi perlu dilakukan *brisk walking exercise* sebagai salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah.

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

Daftar Pustaka : 75 (2000-2016)

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
JANUARY 2017**

Name : Ita Suranti  
BP : 1511316067

***The Effect of Brisk Walking Exercise to Decrease Blood Pressure of Hypertension  
Patient in Andalas Public Health Community  
Padang 2016***



*The incidence of hypertension is still high, both in developed countries and in developing countries. Sport is a therapeutic option to treat hypertension. Brisk Walking Exercise is a form of moderate aerobic exercise recommended by cardiologists in the US and Europe as one of the lifestyle changes hypertension patients. This study aimed to investigate the effect of brisk walking exercise to the reduction of blood pressure in hypertensive patients at Andalas health center Padang city in 2016. This study design used quasi-experimental design with pre and post test without control. The population were 413 hypertensive patients in health center and sample Andalas amounted to 15 people with purposive sampling technique. This study was conducted in August 2016 to January 2017. The results of this study using paired t test for systolic and diastolic blood pressure with a confidence level of 95% or the value of  $\alpha = 0.05$  was obtained  $p\text{-value} = 0.000$ . This indicates there is a decrease in systolic and diastolic blood pressure were significantly after being given brisk walking exercise in hypertensive patients. It is expected that the clinic so that patients with hypertension need to do brisk walking as a management exercise to lower blood pressure.*

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

**Bibliography** : *75 (2000-2016)*