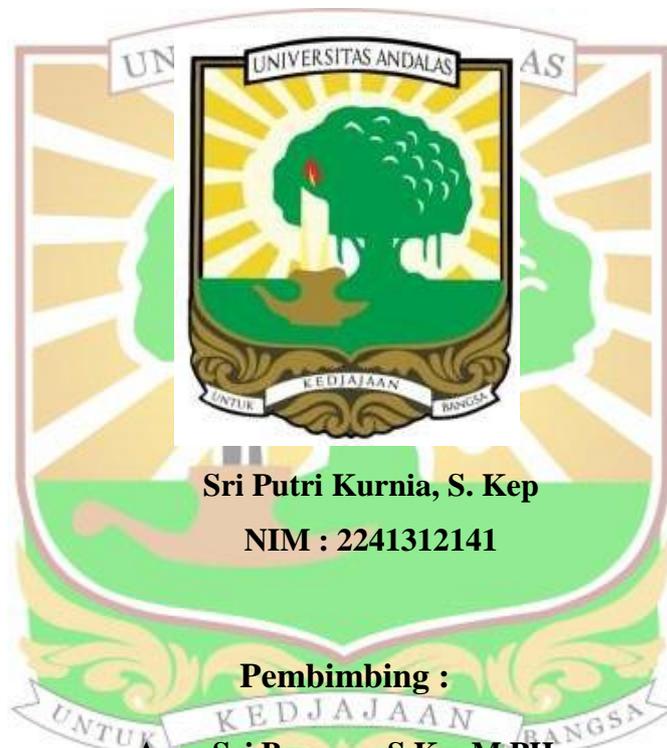


KARYA ILMIAH AKHIR

**PENGARUH TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI KOMUNITAS RW II
KELURAHAN LAMBUNG BUKIT**

Peminatan Keperawatan Komunitas



Sri Putri Kurnia, S. Kep

NIM : 2241312141

Pembimbing :

**Agus Sri Banowo, S.Kp, M.PH
Ns. Windy Freska, S. Kep M. Kep**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2024

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi), hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2023). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka pengidap hipertensi. Apabila hipertensi tidak mendapatkan penanganan yang baik maka dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner, dan gagal ginjal yang dapat menyebabkan kematian. Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang ditangani, organ-organ yang menjadi target antara lain adalah otak, mata, jantung, ginjal dan dapat berakibat pada pembuluh darah perifer itu sendiri. Hipertensi tidak hanya bisa diatasi dengan mengonsumsi obat-obatan saja, namun ada alternatif lain berupa nonfarmakologi dengan melakukan aktivitas fisik bentuk olah raga ringan yang disebut dengan "*Brisk walking exercise*". Kelebihan dari *brisk walking exercise* dibandingkan dengan aktivitas fisik lain seperti bersepeda dan berenang lebih kecil risiko saat melakukan aktivitas tersebut, dan juga ini adalah olahraga yang sangat murah tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak. Evaluasi yang telah dilakukan pada ke-5 orang klien lansia didapatkan Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan pada ke-5 orang klien lansia didapatkan bahwa asuhan keperawatan yang telah dilakukan kepada klien cukup berhasil dan diharapkan kepada klien untuk melakukan terapi *brisk walking exercise*, untuk menurunkan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*), Hipertensi

