

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN *BRISK*  
*WALKING EXERCISE* UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH  
DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS AMBACANG**



**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
KARYA ILMIAH AKHIR  
JULI, 2024**

**Nama : Khory Handayani, S.Kep  
NIM : 2341312056**

**Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Penerapan *Brisk Walking Exercise*  
Untuk Penurunan Tekanan Darah Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah  
Kerja Puskesmas Ambacang**

**ABSTRAK**

Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan terhadap fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler, yang terjadi dalam jangka waktu yang lama atau disebut juga dengan proses penuaan. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan cara meningkatkan aktifitas fisik, salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh pasien hipertensi adalah *brisk walking exercise*. Tujuan studi kasus ini untuk memaparkan asuhan keperawatan dengan penerapan *evidence based nursing* yaitu *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode penulisan ini adalah studi kasus dengan prosedur dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Diagnosa keperawatan yang ditemukan manajemen kesehatan tidak efektif. Hasil akhir dari pemberian asuhan keperawatan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan intervensi 3x/minggu selama 10 hari yang dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah pada pre dan post test hari pertama dan kedua dengan penurunan tekanan sistolik 5 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg. Namun pada hari ketiga didapatkan penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 15 mmHg. Diharapkan *brisk walking exercise* dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah bagi lansia

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, *Brisk walking exercise*  
Daftar Pustaka : 63 (2010-2023)

