

**STUDI KASUS: PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH TINGGI PADA HIPERTENSI PADA NY. R DAN TN. A DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUDAKPAYUNG KECAMATAN  
BANYUMANIK KOTA SEMARANG**

Muirah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Diploma III UNIMUS Semarang

***ABSTRAK***

Latar Belakang : Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur selama tiga kali kesempatan yang berbeda . Secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/ 90 mmHg. Hipertensi pada lansia dapat dicegah atau diobati . Salah satu cara mencegah hipertensi adalah memperbaiki pola hidup yaitu dengan melakukan aktifitas fisik yang teratur . Brisk Walking Exercise merupakan bentuk latihan aktifitas yang dilakukan dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20 – 30 menit dengan rata- rata kecepatan 4- 6 km/jam yang bermanfaat untuk menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. Tujuan : Mengetahui pengaruh efektifitas Brisk Walking Exercise untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita Hipertensi di RW V Kelurahan Puduk Payung Kota Semarang. Desain : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan one group pretest- posttest experimental design. Jumlah sample dalam penelitian ini yaitu 20 warga (total sampling). Uji statistic yang digunakan adalah paired sample T-test dengan alat ukur yang digunakan adalah tensimeter. Hasil : hasil penelitian selama 4 minggu di RW V menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik responden adalah 144,00 mmHg dengan selisih 6,5mmHg. Dari hasil statistic didapatkan p value 0.002 artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan Brisk Walking Exercise terhadap penurunan tekanan darah sistolik. Rata- rata tekanan darah diastolic warga V sebelum dan sesudah Brisk Walking Exercise adalah 96,00 mmHg dan setelah akhir minggu ke empat menjadi 94,50 mmHg dengan selisih 1,5 mmHg. Hasil statistic didapatkan p value 0,249 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara pengukuran tekanan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan brisk walking exercises . Kesimpulan : Terjadi penurunan tekanan darah pada warga RW V kelurahan Puduk Payung Kota Semarang yang mengalami hipertensi setelah dilakukannya intervensi Brisk Walking Exercises.



