

Judul : Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Membalong

Nama : Dita Lestari

Program Studi : Ilmu Keperawatan

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik mencapai 140/90 mmHg. Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan penurunan tekanan darah dan perubahan-perubahan misalnya, jantung akan bertambah kuat otot polosnya hingga daya tamping besar, denyut jantung kuat dan teratur. Pengobatan hipertensi pada saat ini terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan non farmakologis yang berpusat pada aktifitas fisik salah satu adalah dengan *brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan *American Heart Association (AHA)* dan *American College Of Sport Medicine* dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit. Latihan ini sangat bermanfaat untuk menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. **Tujuan:** Mengidentifikasi pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Membalong. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini 250 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengambilan sampel 42 responden. Peneliti menggunakan variabel *independent* yaitu *brisk walking exercise* dan variabel *dependent* tekanan darah. Penelitian ini dilakukan dengan cara perlakuan untuk mendapatkan data responden. Uji statistik yang digunakan dalam mengolah data dalam penelitian yaitu menggunakan uji Paired T-Test. **Hasil:** Ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Membalong. Hal ini dibuktikan dengan hasil Sig. dibawah 0.05 sehingga ada pengaruh (0.000). **Kesimpulan:** Perlakuan *brisk walking exercise* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Membalong.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Title : The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at the Membalong Health Center

Name : Dita Lestari

Study Program : Nursing

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in systolic and diastolic blood pressure reaching 140/90 mmHg. Hypertension is influenced by many factors, one of which is physical activity. Physical activity that is done regularly causes a decrease in blood pressure and changes, for example, the heart will increase in its smooth muscles so that it has a large capacity, the heart rate is strong and regular. Treatment of hypertension at this time consists of pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological treatments centered on physical activity is brisk walking exercise. Brisk walking exercise is one type of exercise recommended by the American Heart Association (AHA) and the American College of Sport Medicine with a frequency of 3-5 times a week for 30 minutes. This exercise is very useful for reducing mortality in patients with cardiovascular disorders including hypertension. **Objective:** To identify the effect of brisk walking exercise on reducing blood pressure in patients with hypertension at the Membalong Health Center. **Methods:** This study used a Quasi Experimental design with a one group pretest-posttest research design. The total population in this study was 250 using purposive sampling technique, taking a sample of 42 respondents. The researcher used the independent variable, namely brisk walking exercise and the dependent variable was blood pressure. This research was conducted by means of treatment to obtain respondent data. The statistical test used in processing the data in the study is using the Paired T-Test test. **Results:** There was a significant effect before and after being given brisk walking exercise intervention on reducing blood pressure in patients with hypertension at the Membalong Health Center. This is evidenced by the results of Sig. below 0.05 so there is an effect (0.000). **Conclusion:** The treatment of brisk walking exercise has an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Membalong Health Center.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Blood Pressure, Hypertension