

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**



**DEWI AYU FEBRIANA  
P07120123047**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



**DEWI AYU FEBRIANA  
P07120123047**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2026**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Penerapan *Brisk Walking Exercise* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada  
Lansia Dengan Hipertensi

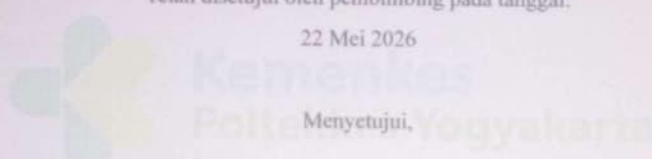
*Application Of Brisk Walking Exercise To Lower Blood Pressure In Elderly  
People With Hypertension*

Disusun oleh:

DEWI AYU FEBRIANA  
P07120123047

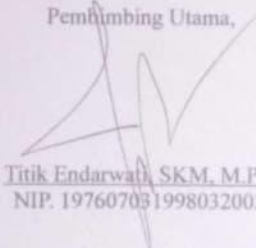
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

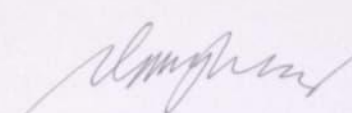
22 Mei 2026

Menyetujui,  Yogyakarta

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

  
Titik Endarwati, SKM, M.PH  
NIP. 197607031998032003

  
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr. Kes., M.Si  
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta, 22 Mei 2026  
Ketua Jurusan Keperawatan

  
Bondan Palesin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM**  
**MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA**  
**LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Disusun Oleh

DEWI AYU FEBRIANA  
NIM. P07120123047

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 28 Mei 2026

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

Anggota,  
Titik Endarwati, SKM, M.PH  
NIP. 197607031998032003

Anggota,  
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr. Kes., M.Si  
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta, 28 Mei 2026  
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

### **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang diikuti maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Dewi Ayu Febriana

NIM : P07120123047

Tanda Tangan : 

Tanggal : 28 Mei 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Ayu Febriana

NIM : P07120123047

Program Studi : DIII Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangannya ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**“PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengoleksi dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 28 Mei 2026

Yang menyatakan

(Dewi Ayu Febriana)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Titik Endarwati, SKM, M.PH selaku pembimbing utama, Ibu Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr.Kes., M.Si selaku pembimbing pendamping, dan Bapak Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Penguji serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Bapak Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan
4. dr. Aris Misyari Selaku Kepala Lahan Penelitian yang telah mengizinkan penulis melakukan studi kasus di Puskesmas Gamping II
5. Kedua pasien yang sudah berkenan menjadi bagian penting dalam penelitian ini
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
7. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 12 Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                       |                               |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                            | <b>ii</b>                     |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>           | <b>Error! Bookmark not de</b> |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                       | <b>iii</b>                    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>           | <b>iv</b>                     |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b> | <b>Error! Bookmark not de</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>vi</b>                     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                | <b>viii</b>                   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                             | <b>ix</b>                     |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                            | <b>x</b>                      |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                          | <b>xi</b>                     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>xii</b>                    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                        | <b>1</b>                      |
| A. Latar Belakang .....                               | 1                             |
| B. Rumusan Masalah .....                              | 6                             |
| C. Tujuan.....                                        | 7                             |
| D. Ruang Lingkup.....                                 | 7                             |
| E. Manfaat Studi Kasus .....                          | 7                             |
| F. Keaslian Penelitian.....                           | 8                             |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                  | <b>13</b>                     |
| A. Telaah Pustaka .....                               | 13                            |
| B. Kerangka Teori .....                               | 58                            |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                        | 59                            |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                 | <b>60</b>                     |
| A. Rancangan Studi Kasus .....                        | 60                            |
| B. Subyek Studi Kasus.....                            | 60                            |
| C. Fokus Studi Kasus .....                            | 61                            |
| D. Definisi Operasional.....                          | 61                            |
| E. Instrumen Studi Kasus .....                        | 62                            |
| F. Metode Pengumpulan Data .....                      | 63                            |
| G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....                  | 67                            |
| H. Analisis Data dan Penyajian Data .....             | 67                            |
| I. Etika Studi Kasus .....                            | 67                            |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>               | <b>69</b>                     |
| A. Hasil Studi Kasus .....                            | 69                            |
| B. Pembahasan Studi Kasus.....                        | 85                            |
| C. Keterbatasan Studi Kasus.....                      | 91                            |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                | <b>92</b>                     |
| A. Kesimpulan.....                                    | 92                            |
| B. Saran.....                                         | 94                            |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                           | <b>96</b>                     |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                  | <b>100</b>                    |

## DAFTAR TABEL

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi .....                          | 15 |
| Tabel 2. Identitas Klien 1&2 .....                             | 70 |
| Tabel 3. Kemampuan Fungsional.....                             | 73 |
| Tabel 4. Analisa Data Ny. S .....                              | 76 |
| Tabel 5. Analisa Data Ny. T .....                              | 77 |
| Tabel 6. Diagnosa Keperawatan.....                             | 78 |
| Tabel 7. Intervensi Keperawatan Ny. S dan Ny. T .....          | 79 |
| Tabel 8. Implementasi Keperawatan Ny. S dan Ny. T .....        | 81 |
| Tabel 9. Evaluasi Keperawatan Hari Ke-1 Ny. S dan Ny. T .....  | 82 |
| Tabel 10. Evaluasi Keperawatan Hari Ke-2 Ny. S dan Ny. T ..... | 83 |
| Tabel 11. Evaluasi Keperawatan Hari Ke-3 Ny. S dan Ny. T ..... | 84 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Gerakan Mengayunkan Tangan.....             | 40 |
| Gambar 2. Gerakan Kaki.....                           | 40 |
| Gambar 3. Gerakan <i>Brisk Walking Exercise</i> ..... | 41 |
| Gambar 4. Kerangka Teori.....                         | 58 |
| Gambar 5. Denah Lokasi Penelitian.....                | 69 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Anggaran Penelitian.....                                         | 101 |
| Lampiran 2. Jadwal Studi Kasus.....                                          | 102 |
| Lampiran 3. Surat Perizinan Studi Pendahuluan.....                           | 103 |
| Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> Klien 1.....                             | 104 |
| Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> Klien 2.....                             | 105 |
| Lampiran 6. Pengkajian Asuhan Keperawatan Gerontik .....                     | 106 |
| Lampiran 7. Lembar Observasi.....                                            | 126 |
| Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur <i>Brisk Walking Exercise</i> ..... | 127 |
| Lampiran 9. Poster <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                       | 131 |
| Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah .....     | 132 |
| Lampiran 11. Lembar Konsultasi Bimbingan.....                                | 134 |
| Lampiran 12. Bukti Mengikuti Ujian Seminar Proposal .....                    | 137 |
| Lampiran 13. Uji Similaritas.....                                            | 138 |
| Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....                                      | 139 |
| Lampiran 15. Surat Keterangan Layak Etik.....                                | 140 |