

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

Dewi Ayu Febriana¹, Titik Endarwati², Jenita Doli Tine Donsu³
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: dewiayufebriana3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami lansia, hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik >140mmHg dan/atau tekanan darah diastolik >90mmHg. Kondisi ini beresiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu cara mengobati hipertensi dengan non farmakologi yaitu dengan *brisk walking exercise*.

Tujuan: Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui penerapan *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan penelitian deskriptif studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Subyek studi kasus ini adalah 2 lansia dengan penderita hipertensi.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* sebanyak 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua lansia. Tekanan darah klien 1 dari 150/90 mmHg menjadi 128/78 mmHg, sedangkan pada klien 2 dari 159/92 mmHg menjadi 143/95 mmHg

Kesimpulan: Penerapan *brisk walking exercise efektif* menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Kata Kunci: *brisk walking exercise*, lansia, tekanan darah

APPLICATION OF BRISK WALKING EXERCISE TO LOWER BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

Dewi Ayu Febriana¹, Titik Endarwati², Jenita Doli Tine Donsu³
Department of Nursing Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: dewiayufebriana3@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly, characterized by systolic blood pressure >140 mmHg and/or diastolic blood pressure >90 mmHg. This condition risks causing serious complications if not treated appropriately. One non-pharmacological approach to managing hypertension is brisk walking exercise.

Objective: This case study was conducted to determine the application of brisk walking exercise in reducing blood pressure in elderly people with hypertension in the working area of Puskesmas Gamping II.

Methods: The research method used in this scientific paper is descriptive case study research using a nursing process approach. The subjects of this case study were 2 elderly individuals with hypertension.

Results: After the application of brisk walking exercise 3 times a week, a reduction in blood pressure was observed in both elderly subjects. Client 1's blood pressure decreased from 150/90 mmHg to 128/78 mmHg, while Client 2's blood pressure decreased from 159/92 mmHg to 143/95 mmHg.

Conclusion: The application of brisk walking exercise is effective in reducing blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Brisk walking exercise, elderly, blood pressure