

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH
KOTA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**DZIL ADZMI KURNIA ARIF
NIM. P032114401055**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH
KOTA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**DZIL ADZMI KURNIA ARIF
NIM. P032114401055**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif
Tempat / Tanggal Lahir : Solok, 28 Januari 2003
Agama : Islam
Alamat : Jl. Kuini II No. 07, Simpang Rumbio Kota Solok
Nama Orang Tua
Nama Ayah : Afrison
Nama Ibu : Aguslir

RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	Paud Permata Bunda	Kota Solok	2008
2.	TK Islam	Kota Solok	2009
3.	SDN 02 Aro IV Korong	Kota Solok	2015
4.	MTsN Tanah Garam	Kota Solok	2018
5.	SMK Kesehatan Gema Nusantara	Bukittinggi	2021
6.	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif
NIM : P032114401055
Program Studi : D3 Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 21 Mei 2024
Pembuat Pernyataan



Dzil Adzmi Kurnia Arif
NIM. P032114401055

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

R. Sakhnan, SKM., M.Kes
NIP. 198210172006042025

Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes
NIP. 196505101985031008

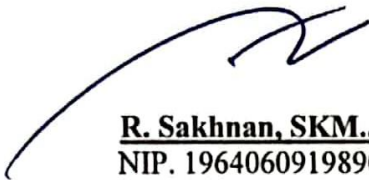
HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dzil Adzmi Kurnia Arif NIM P032114401055 dengan judul “Pencerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



R. Sakhnan, SKM., M.Kes
NIP. 196406091989031003



Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes
NIP. 197405062008122002

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dzil Adzmi Kurnia Arif NIM P032114401055 dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada 28 Mei 2024

Tim Penguji

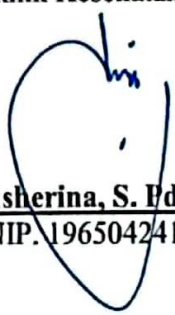
Penguji Ketua : R. Sakhnan, SKM., M.Kes (.....)

Penguji Anggota I : Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep (.....)

Penguji Anggota II : Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes (.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Hj. Rusherina, S. Pd, S. Kep, M. Kes
NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Rully Hervialni, SST M. Keb, M. H. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu Hj. Rusherina, S. Pd, S. Kep, M. Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Idayanti, S. Pd, Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau
4. Bapak R. Sakhnan, SKM., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, serta pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Ns. Ardenny, S. Kep, M. Kep, selaku Dosen penguji I pada Karya Tulis Ilmiah ini

7. Bapak Ibu Dosen beserta Staf Pengajar Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan kepada penulis selama menimba ilmu di Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
8. Teristimewa untuk ayahanda tercinta Afrison dan Ibu tercinta Aguslir, saudara-saudari tercinta, serta keluarga besar yang tidak henti-hentinya dalam memberikan perhatian, semangat, motivasi dan doa kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada Chicha, Falentina, Hafshah, Herdina, Indah Ramadhani, Miranda, Nadhira, Nurul Ilmi, Steveny, Vebiola, Minda, Intan, Nana, Nadila, Dea, Aini, Itty, dan Dewi yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Kepada Rendi Setiawan yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis serta senantiasa memberikan semangat dan saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa-mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau angkatan 2021, terimakasih atas dukungan, perhatian, dan waktunya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis ini.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 28 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Pengertian Lansia	8
2.1.2 Batasan Lansia	8
2.1.3 Proses Penuaan.....	9
2.1.4 Karakteristik Lansia	10
2.1.5 Masalah Yang Dihadapi Lansia	11
2.2 Konsep Tekanan Darah	12
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah	12
2.2.2 Klasifikasi Tekanan Darah	13
2.2.3 Jenis Tekanan Darah	14
2.2.4 Faktor Yang Mempertahankan Tekanan Darah	14
2.3 Konsep Hipertensi	15
2.3.1 Pengertian Hipertensi	15
2.3.2 Etiologi Hipertensi	16
2.3.3 Patofisiologi Hipertensi.....	18
2.3.4 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	20
2.3.5 Komplikasi Hipertensi	21
2.3.6 Penatalaksanaan Hipertensi.....	22
2.3.7 Pencegahan Hipertensi	24

2.4	Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	24
2.4.1	Pengertian <i>Brisk Walking Exercise</i>	24
2.4.2	Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i>	25
2.4.3	Program Latihan <i>Brisk Walking</i>	25
2.4.4	Cara Latihan <i>Brisk Walking</i>	26
BAB 3 METODE STUDI KASUS		
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus	31
3.2	Subyek Studi Kasus	32
3.3	Fokus Studi	32
3.4	Definisi Operasional Fokus Studi	32
3.5	Instrumen Studi Kasus	33
3.6	Metode Pengumpulan Data	34
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	34
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data	35
3.9	Etika Penelitian	35
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian Studi Kasus	37
4.2	Pembahasan	41
4.3	Keterbatasan Studi Kasus	45
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah..... 13
Tabel 4.1	Karakteristik Subyek 1 dan Subyek 2 38
Tabel 4.2	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subyek 1 dan 2 Sebelum (<i>pre</i>) dan Sesudah (<i>post</i>) Dilakukannya Latihan <i>Brisk Walking</i> Selama 7 hari 39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Menjaga postur tubuh dengan baik	28
Gambar 2.2 Memperhatikan langkah pada kaki	28
Gambar 2.3 Perhatikan langkah kaki secara bergantian	29
Gambar 2.4 Gerakan pada panggul	29
Gambar 2.5 Gerakan pada lengan	29
Gambar 4.1 Grafik tekanan darah diastolik dan sistolik subyek 1.....	39
Gambar 4.2 Grafik tekanan darah diastolik dan sistolik subyek 2.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah 51
Lampiran 2	Lembar Kesiediaan Pembimbing I 52
Lampiran 3	Lembar Kesiediaan Pembimbing II 53
Lampiran 4	Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP 54
Lampiran 5	Lembar Konsultasi Proposal 55
Lampiran 6	Lembar Revisi Proposal Ketua Penguji..... 57
Lampiran 7	Lembar Revisi Proposal Penguji 1 58
Lampiran 8	Lembar Revisi Proposal Penguji 2 59
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Hasil Penelitian 60
Lampiran 10	Surat Keterangan Selesai Penelitian 62
Lampiran 11	Surat Lolos Kaji Etik 63
Lampiran 12	Surat Permohonan Menjadi Responden 64
Lampiran 13	<i>Informed Consent</i> Subjek I 65
Lampiran 14	<i>Informed Consent</i> Subjek II 67
Lampiran 15	Lembar Observasi Tekanan Darah 67
Lampiran 16	SOP <i>Brisk Walking Exercise</i> 68
Lampiran 17	SOP Pengukuran Tekanan Darah 72
Lampiran 18	Dokumentasi Kegiatan 75