

ABSTRAK

Dzil Adzmi Kurnia Arif (2024). Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru Tahun 2024. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R. Sakhnan, SKM., M.Kes, (II) Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes.

Tekanan darah merupakan suatu tekanan yang dihasilkan oleh aliran darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, tingginya tekanan darah dipengaruhi oleh tahanan perifer pada pembuluh darah. *Brisk Walking Exercise* adalah latihan jalan cepat yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini adalah untuk menerapkan latihan *Brisk Walking* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan 2 subyek dan dilaksanakan pada 06 Mei – 08 Mei 2024. Pelaksanaan latihan *Brisk Walking* ini dilakukan selama 30 menit dengan kecepatan 1 km/15 menit selama 3 hari berturut-turut, sebelum dan sesudah latihan *Brisk Walking* akan dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil Studi Kasus ini didapat kan penurunan tekanan darah pada subyek 1, dengan tekanan darah awal 148/100 mmHg menurun menjadi 138/90 mmHg. Pada subyek 2 tekanan darah awal 152/94 mmHg menurun menjadi 134/86 mmHg. Latihan *Brisk Walking* yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah, karena efek latihan *Brisk Walking* bisa membantu membuka pembuluh darah kapiler 10-100 kali lebih besar yang mempermudah proses dilatasi pembuluh darah. Diharapkan seseorang yang terkena hipertensi bisa mengontrol tekanan darah secara mandiri dengan melakukan latihan *Brisk Walking*.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Lansia, Tekanan darah

ABSTRACT

Dzil Adzmi Kurnia Arif (2024). Application of Brisk Walking Exercise to reduce blood pressure in the elderly at UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru City 2024. Scientific Case Study, Riau DIII Nursing Study Program, Department of nursing, Health Polytechnic of Health Riau. Supervisor (I) R. Sakhnan, SKM., M.Kes, (II) Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes.

Blood pressure is the pressure produced by blood flow in the arteries. Hypertension is an increase in blood pressure that exceeds normal limits, high blood pressure is influenced by peripheral resistance in blood vessels. Brisk Walking Exercise is a Brisk Walking Exercise recommended for lowering blood pressure in people with hypertension. The purpose of this Case Study Scientific Paper is to apply Brisk Walking exercises to lower blood pressure in hypertensive elderly. The research method used is descriptive with a case study approach using 2 subjects and will be carried out from May 6 – 08 May 12, 2024. The application of the Brisk Walking Exercise is carried out for 30 minutes at a speed of 1 km / 15 minutes for 3 consecutive days, before and after the Brisk Walking Exercise will be measured blood pressure. Result This Case Study found a decrease in blood pressure in subject 1, with an initial blood pressure of 148/100 mmHg decreased to 138/90 mmHg. In subject 2 the initial blood pressure of 152/94 mmHg decreased to 134/86 mmHg. Brisk Walking Exercises that are done regularly can lower blood pressure because the effects of Brisk Walking Exercises can help open capillaries 10-100 times larger which facilitates the process of dilation of blood vessels. It is hoped that someone who suffers from hypertension can control blood pressure independently by doing Brisk Walking exercises.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Blood Pressure, Elderly, Hypertension