

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi

**Erga Fathur Rahman**

2021

### ABSTRAK

Hipertensi adalah penyebab kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Pola hidup dan pola aktivitas yang tidak baik menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Penanganan hipertensi di rumah sakit hanya dilakukan pengobatan secara farmakologis untuk hasil yang lebih maksimal dapat diberikan pengobatan secara nonfarmakologis seperti penatalaksanaan Brisk walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan grade 1. Brisk walking exercise merupakan latihan aerobik yang sangat mudah dilakukan dengan berjalan dalam beberapa puluh menit sangat bermanfaat dalam untuk mengendorkan ketegangan saraf, mengembalikan fungsi hormonal, dan menelaraskan kembali neurotransmitter yang bertugas untuk mengatur tekanan darah. Tujuan dari penelitian I I untuk mengidentifikasi penatalaksanaan brisk walking exercise. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, subjek penelitian ini dilakukan pada CI (expert sebagai participant) dengan Pendidikan minimal S1 atau Ners. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Dari hasil penelitian menurut CI (expert sebagai participant) penatalaksanaan ini dapat dilakukan di rumah sakit karena tindakan nya mudah dengan penyediaan ruangan yang khusus untuk melakukan penatalaksanaan. Maka diharapkan perawat dapat melakukan terapi non farmakologis Brisk walking exercise pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci :** brisk walking exercise, hipertensi, tekanan darah