

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI JAKARTA

M Luthfi Adillah¹, Putri Permata Sari², Isnayati³
Akademi Keperawatan Pelni^{1,2,3}
luthfiadillah20@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek penelitian ini dilakukan pada 4 responden. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum diberikan intervensi sama sekali dan saat intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah diukur setiap sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dalam seminggu dengan frekuensi 15-30 menit. Hasil studi menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan hasil rata-rata penurunan sistol turun sebanyak 3,95 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik sebesar 3,3 mmHg. Simpulan, penerapan *brisk walking exercise* salah satu teknik non farmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi karena memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of brisk walking exercise in reducing blood pressure in hypertensive patients. This type of research uses descriptive case study research methods. The subject of this research was 4 respondents. Data collection techniques were carried out by measuring blood pressure before the intervention was given at all and when the intervention was carried out, blood pressure was measured before and after the intervention. This research was conducted 3 days a week with a frequency of 15-30 minutes. The results of the study showed that brisk walking was able to reduce the blood pressure of hypertension sufferers with an average decrease in systolic pressure of 3.95 mmHg and an average diastolic pressure of 3.3 mmHg. In conclusion, the application of fast walking techniques is a non-pharmacological method that can control blood pressure in hypertensive patients because it has an effect on reducing blood pressure.

Key Words: *Hypertension; Blood Pressure; Brisk Walking Exercise*

PENDAHULUAN

Hipertensi terkenal dengan *The Silent Killer*, dikarenakan seringkali muncul tidak terdapat tanda dan gejalanya. Komplikasi dari hipertensi dapat membahayakan kerusakan organ antara lain seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer (Situmorang, 2019). Jika masalah tersebut tidak di atasi, adapun masalah jangka panjang yang timbul dimana ketika pembuluh darah dalam otak pecah maka dapat membuat kelumpuhan, stroke, dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Wahdah, 2020).

Menurut World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah membunuh penduduk dunia sekitar 9,4 juta setiap tahun. Data Kemenkes RI (2018) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,11%, jumlah kasus penderita hipertensi di Indonesia 63 juta orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427 ribu kasus kematian.

Beberapa faktor risiko yang menyebabkan hipertensi seperti pola makan yang tidak sehat, obesitas, konsumsi alkohol, gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik (Al-Makki *et al.*, 2022). Hipertensi erat kaitannya dengan gaya hidup seperti kurang olahraga atau latihan fisik (Nurarif, 2018). Sejalan dengan penelitian Maudi (2021) tentang gambaran aktivitas fisik pasien hipertensi di Puskesmas Guntur Garut menyatakan bahwa manajemen non farmakologi hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik belum terselenggara dengan baik.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi penatalaksanaan terapi farmakologi dan non farmakologi (Andri *et al.*, 2018). Pengobatan penyakit hipertensi dengan farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi dan secara nonfarmakologi yaitu salah satunya dengan latihan aktivitas fisik (Sabar & Lestari, 2020). Kerusakan pada pembuluh darah terjadi ketika pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan darah yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. Terdapat respon yang muncul yaitu penebalan dinding pembuluh darah sehingga mengalami *arteriosclerosis*. Keadaan ini mampu mempengaruhi arteri yang memasok darah ke jantung. Selain itu, jika dalam darah ditemukan lemak dengan jumlah yang banyak akan mengakibatkan munculnya plak atau endapan lemak dalam darah dan menumpuk di dinding pembuluh arteri sehingga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Hal ini berakibat jantung kekurangan pasokan oksigen (Kowalski, 2020).

American Heart Association (AHA) merekomendasikan untuk penderita hipertensi yaitu melakukan latihan aktivitas fisik dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit. Adapun latihan aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu *brisk walking exercise* (Olin & Pharm, 2018). *Brisk walking exercise* merupakan salah satu latihan berjalan kaki cepat dengan intensitas sedang. Aktivitas fisik ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran dikutip dari *American Heart Association* (AHA). Selain itu, manfaat *brisk walking exercise* adalah mengurangi risiko tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2023).

Cara kerja *brisk walking exercise* yaitu melalui penurunan resistensi perifer. Saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik maka akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. Adanya dilatasi sfinter prekapiler dan arteriol menyebabkan peningkatan pembukaan 10 - 100 kali lipat pada kapiler. Dilatasi pembuluh juga mengakibatkan penurunan jarak antara darah dan selaktif serta jarak tempuh difusi oksigen serta zat metabolik sangat berkurang yang dapat meningkatkan fungsi sel karena ketercukupan suplai darah, oksigen, dan nutrisi dalam sel (Masadah, *et al.*, 2021).

Hal telah dibuktikan oleh para peneliti terdahulu salah satunya yaitu penelitian oleh Julistyanissa (2022) tentang pengaruh pemberian teknik *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Semarang. Hasil menunjukkan *brisk walking exercise* mampu mempengaruhi penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan hasil rata-rata penurunan sistol turun sebanyak 5,34 mmHg dan diastol sebanyak 5 mmHg. Simpulannya, dari pengaruh pemberian teknik *brisk walking exercise* efektif terhadap penurunan tekanan darah. Meskipun memiliki kesamaan tema dan variabel penelitian, namun terdapat perbedaan penelitian ini dibanding penelitian sebelumnya yaitu pada metode penelitian berupa penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus

dan jumlah sampel penelitian, termasuk metode sampling yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hal ini penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian yakni menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti akan melakukan intervensi pengaruh *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kelurahan Slipi Jakarta. Sampel pada penelitian ini sebanyak 4 responden dengan kriteria inklusi responden yaitu; Hipertensi ringan sampai sedang dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, sedang tidak mengkonsumsi obat hipertensi, dan mampu melakukan teknik *brisk walking exercise* yang diberikan, seperti tidak mengalami gangguan atau kelainan sistem ekstremitas atas maupun ekstremitas bawah. Instrument yang digunakan yaitu lembar data karakteristik responden, lembar observasi pemeriksaan tekanan darah, alat ukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Pengumpulan data hasil intervensi dilakukan pada tanggal 7 - 9 juli 2023 di halaman komplek Kelurahan Slipi yang terletak di Jalan KS Tubun III B. Waktu intervensi yang dilakukan selama 3 hari dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit perhari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan 15 menit sesudah intervensi. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menghitung frekuensi dan presentasi karakteristik responden yang akan ditampilkan dalam bentuk grafik dan narasi data. Data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentasi mengenai jumlah tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise*. Analisa data penelitian telah melakukan uji etik dengan nomor surat 011/UPPM-ETIK/VI/2023.

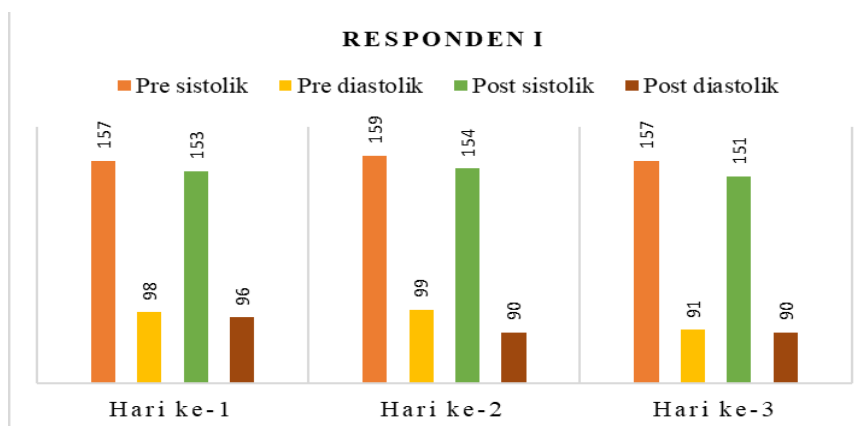
HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden (n=4) di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Slipi Jakarta Barat

No. Resp.	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Lama menderita Penyakit
I	55	P	SD	Ibu Rumah Tangga	3 tahun
II	45	P	SMP	Ibu Rumah Tangga	3 tahun
III	55	P	SMP	Ibu Rumah Tangga	3 tahun
IV	44	P	SMA	Ibu Rumah Tangga	3 tahun

Sumber : Data Primer (2022)

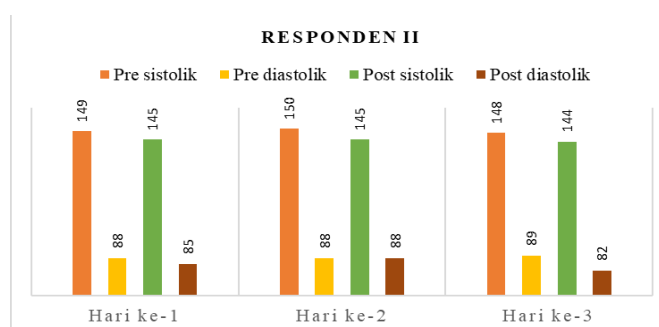
Pada tabel 1.1 merupakan data karakteristik responden. Data tambahan keempat responden yakni sedang tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi. Riwayat konsumsi obat hipertensi yaitu amlodipine 5 mg. Indeks massa tubuh (IMT) di dapatkan 50% dengan nilai Normal dan 50% dengan nilai Gemuk.

**Gambar 1.**

Hasil Penurunan tekanan darah responden I sebelum dan setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* selama 3 kali dalam seminggu. Sumber: Data Primer (2023)

Pada Gambar 1.1 merupakan hasil penurunan tekanan darah selama 3 hari dilakukan intervensi *brisk walking exercise* pada responden I. Pada hari ke-1 intervensi didapatkan penurunan tekanan darah sebelum intervensi sebesar 157/98 mmHg dan setelah intervensi menjadi 153/96 mmHg. Pada hari ke-2 intervensi pengukuran tekanan darah sebelum intervensi yaitu 158/99 mmHg dan setelah intervensi menjadi 154/90 mmHg. Pada hari ke-3 atau hari terakhir melakukan intervensi *brisk walking exercise*. Hasil pengukuran tekanan darah sebesar 157/91 mmHg dan setelah melakukan intervensi hasil tekanan darah sebesar 151/90 mmHg.

Hasil kesimpulan terjadi penurunan tekanan darah pada responden I. Penurunan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 157,3/96 mmHg dan setelah intervensi menjadi 152,7/92 mmHg. Selisih dari tekanan darah sistolik sebesar 4,6 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 4 mmHg.

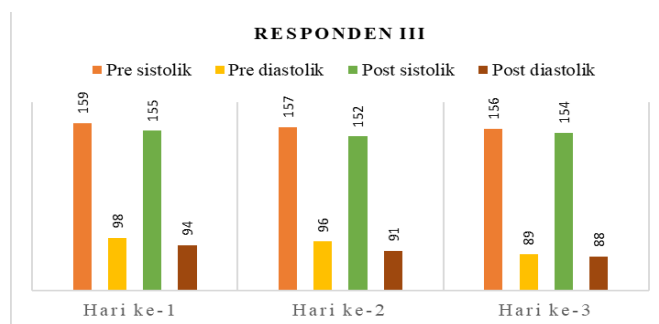
**Gambar 2.**

Hasil Penurunan tekanan darah responden II sebelum dan setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* selama 3 kali dalam seminggu. Sumber: Data Primer (2023)

Pada Gambar 1.2 merupakan hasil penurunan tekanan darah selama 3 hari dilakukan intervensi *brisk walking exercise* pada responden II. Pada hari ke-1 tekanan darah sebelum intervensi sebesar 149/88 mmHg dan setelah intervensi menjadi 145/88 mmHg serta tidak ada keluhan. Pada hari ke-2, didapatkan hasil tekanan darah sebelum intervensi yaitu 148/89 mmHg dan setelah intervensi menjadi 145/88 mmHg. Pada hari ke-3 atau pertemuan terakhir intervensi *brisk walking exercise*. Pengukuran tekanan

darah sebelum intervensi sebesar 148/89 mmHg dan setelah melakukan intervensi hasil tekanan darah sebesar 144/82 mmHg.

Kesimpulan pada responden II yakni mengalami penurunan tekanan darah. Hasil penurunan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 149/88,3 mmHg dan setelah intervensi menjadi 144,7/85 mmHg. Selisih dari tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 3,3 mmHg.

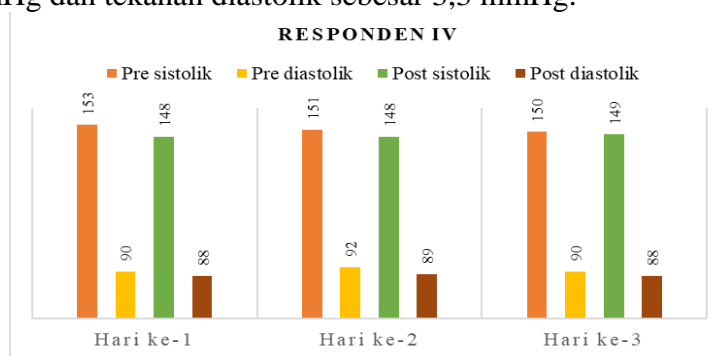


Gambar 3.

Hasil Penurunan tekanan darah responden III sebelum dan setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* selama 3 kali dalam seminggu. Sumber: Data Primer (2023)

Pada Gambar 1.3 merupakan hasil penurunan tekanan darah selama 3 hari dilakukan intervensi pada responden III. Pada hari ke-1 dilakukan *brisk walking exercise* tekanan darah sebelum intervensi sebesar 159/98 mmHg dan setelah intervensi menjadi 155/94 mmHg serta tidak ada keluhan. Pada hari ke-2 pengukuran tekanan darah sebelum intervensi yaitu 157/96 mmHg dan setelah intervensi menjadi 152/91 mmHg serta responden mengatakan lebih rileks. Pada hari ke-3, tekanan darah sebelum intervensi 156/89 mmHg dan setelah melakukan intervensi hasil tekanan darah sebesar 154/88 mmHg.

Hasil kesimpulan didapatkan penurunan tekanan darah pada responden III. Penurunan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 157,3/94,3 mmHg dan setelah intervensi menjadi 153,7/91 mmHg. Selisih tekanan darah ialah tekanan sistolik sebesar 3,6 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 3,3 mmHg.



Gambar 4.

Hasil Penurunan tekanan darah responden IV sebelum dan setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* selama 3 kali dalam seminggu. Sumber: Data Primer (2023)

Pada Gambar 1.4 memperlihatkan hasil penurunan tekanan darah selama 3 hari dilakukan intervensi pada responden IV. Pada hari ke-1 intervensi *brisk walking exercise*. Tekanan darah responden IV sebelum intervensi sebesar 153/90 mmHg dan setelah intervensi menjadi 148/88 mmHg serta tidak ada keluhan. Pada hari ke-2

didapatkan tekanan darah sebelum intervensi yaitu 151/92 mmHg dan setelah intervensi menjadi 148/89 mmHg. responden IV mengatakan tubuh terasa lebih rileks. Pada hari ke-3, hasil pengukuran tekanan darah sebesar 150/90 mmHg. Terjadi peningkatan tekanan darah disebabkan oleh responden IV kurang istirahat. Setelah melakukan intervensi hasil tekanan darah sebesar 149/88 mmHg.

Kesimpulan dari hasil diatas yakni mengalami penurunan tekanan darah pada responden IV. Hasil penurunan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 151,3/90,7 mmHg dan setelah intervensi menjadi 148,3/88,3 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah ialah tekanan sistolik sebesar 3 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 2,4 mmHg.

Tabel 2.
Hasil Rata-rata Pengukuran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden dilakukan *Brisk Walking Exercise* (n=4)

Variabel	Mean Sebelum	Mean Sesudah
TD Sistolik	153,75 mmHg	149,8 mmHg
TD Diastolik	92,3 mmHg	89 mmHg

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 1.2 terdapat perubahan bahwa Penerapan *Brisk Walking Exercise* pada ke empat responden selama 3 hari dalam seminggu dengan frekuensi sekali dalam satu hari dalam durasi waktu 15-30 menit. Terdapat hasil tekanan darah yang mengalami penurunan baik tekanan sistolik maupun tekanan diastolik. Hasil selisih penurunan tekanan darah keempat responden didapatkan tekanan darah sistolik sebesar 3,95 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 3,3 mmHg, dapat disimpulkan bahwa *brisk walking exercise* memiliki pengaruh dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi perbedaan tekanan darah yaitu seperti usia. Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan rentang usia 40-50 tahun (dewasa akhir) dan rentang usia 50-60 tahun (pralansia) yang masing-masing usia dengan persentase sebesar 50%. Usia adalah faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Seiring berjalannya penambahan usia, maka semakin dalam menjalankan peran dan tugas organ (Maulidina, 2019). Usia berpengaruh pada reseptor yang berperan dalam regulasi tekanan darah dan berpengaruh pada elastisitas dinding arteri meningkat. Hal ini sering terlihat peningkatan secara bertahap tekanan sistolik sesuai dengan peningkatan usia (Kemenkes RI, 2019).

Menurut hasil penelitian yang diperoleh penderita hipertensi didominasi pada jenis kelamin perempuan. Dalam penelitian di dapatkan bahwa pada umumnya responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 100%. Jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi karena perempuan memiliki hormon esterogen dan progesteron yang membuat pembuluh darah lebih elastis. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data persentase responden tingkat pendidikan responden dalam penelitian didapatkan mayoritas berpendidikan SMA 50%, SMP 25%, dan SD 25%. Pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup yang sehat dengan tidak mengkonsumsi makanan sembarangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Rijalludin & Chandra (2017) bahwa

penderita hipertensi lebih banyak dialami oleh responden dengan tingkat pendidikan yang rendah sebanyak 80% dan 20 % dari responden berpendidikan tinggi. Peneliti lain yang mendukung yakni hubungan ini tidak semata-mata diakibatkan perbedaan tingkat pendidikan, tetapi tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup sehat dengan tidak merokok, tidak minum alkohol, dan lebih sering berolahraga (Hasibuan et al., 2024).

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti menemukan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), 2 dari 4 responden dan 2 responden yang tersisa bekerja sebagai karyawan dan pedagang. Mayoritas responden ialah seorang Ibu Rumah Tangga (IRT) menurut pendapat hasil peneliti dapat disimpulkan bahwa tekanan darah banyak ditemui pada perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dikarenakan kurangnya aktivitas dan olahraga yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah. Hal ini dikarenakan dengan melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan kerja aliran darah mempercepat pengisian kapiler tubuh untuk bekerja lebih optimal, karena pembuluh darah yang menyangkut oksigen akan lebih cepat mengalir sekaligus dapat menghancurkan plak yang di pembuluh darah (Rachmatullah et al., 2022).

Berat badan adalah salah satu faktor resiko hipertensi, berdasarkan data ke empat responden diketahui jika berat badan dengan memiliki Indeks Massa Tubuh dengan persentase Normal sebesar 50% dan Gemuk sebesar 50%. Penderita obesitas mempunyai resiko mengalami hipertensi lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Tiara (2020). Yang meneliti Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi dan hasil penelitian Hasni & Febrianto (2022). Yang meneliti Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada menunjukkan hasil yang sama jika penderita obesitas mempunyai resiko mengalami hipertensi 2 kali lebih besar karena kerja jantung akan lebih besar pada orang yang gemuk dibandingkan orang normal atau kurus. Dimana lemak-lemak pada orang gemuk akan menghimpit pembuluh darah. Selain itu seseorang yang mengalami kegemukan jantung akan bekerja keras memompa darah untuk membakar kalori yang masuk ke dalam tubuh.

Berdasarkan data riwayat lama hipertensi dalam penelitian yakni responden dengan mayoritas lama menderita 3 tahun (75%) dan 2 tahun (25%). Lama hipertensi dapat menyebabkan munculnya berbagai komplikasi penyakit, sehingga mampu memicu peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2017) saat ini penyakit hipertensi sangat memerlukan perhatian khusus, karena penyakit hipertensi apabila tidak segera ditangani dan sudah terlalu lama dapat menyebabkan komplikasi yang berat.

Berdasarkan data riwayat obat hipertensi dalam penelitian ini yakni masing-masing responden mempunyai riwayat penggunaan obat yang sama yaitu penggunaan Amlodipine 5 mg yang biasanya diminum sehari sekali. Namun belakangan ini ke empat responden tidak mengkonsumsi obat tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Al Rasyid *et al.*, (2022) yang menunjukkan tingkat kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi masih rendah.

Upaya pemerintah dalam mengendalikan hipertensi terus ditingkatkan setiap tahunnya dengan harapan angka kejadian hipertensi dapat terkontrol dan terkendali. Beberapa program yang diciptakan pemerintah di unit pelayanan kesehatan melalui pertemuan rutin setiap bulan sekali dengan harapan penderita hipertensi dapat terkontrol dan terdeteksi. Alternatif perawatan hipertensi dengan mengkonsumsi obat-obatan yang akan disediakan di fasilitas kesehatan membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil yang didapat yaitu penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 3,95 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan diastolik sebesar 3,3 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Julistyanissa (2022) yang menyatakan bahwa Penerapan *brisk walking exercise* yang dilakukan selama 3 hari dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit. Menunjukkan *brisk walking exercise* mampu mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi dengan hasil rata-rata penurunan sistol turun sebanyak 5,34 mmHg dan diastol sebanyak 5 mmHg.

Berbagai penelitian seperti He & Wei, (2018) tentang efektifitas 12 minggu melakukan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi dimana *brisk walking exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani *et al.*, (2022) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik di wilayah kerja Puskesmas Lambuya Kabupaten Konawe.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* pada keempat responden hipertensi, yaitu Responden I memiliki hasil rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 157,3/96 mmHg dan setelah intervensi menjadi 152,7/92 mmHg. Responden II memiliki hasil rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 149/88,3 mmHg dan setelah intervensi menjadi 144,7/85 mmHg. Responden III memiliki hasil tekanan darah rata-rata sebelum intervensi yaitu 157,3/94,3 mmHg dan setelah intervensi menjadi 153,7/91 mmHg. Responden IV memiliki hasil tekanan darah rata-rata sebelum intervensi yaitu 151,3/90,7 mmHg dan setelah intervensi menjadi 148,3/88,3 mmHg.

SARAN

Brisk walking exercise dapat bermanfaat bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai pembelajaran keperawatan komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfalah, N. J., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2022). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Minangkabau. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 360-364. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.823>
- Al-Makki *et al.*, (2022). Hypertension Pharmacological Treatment in Adults: A World Health Organization Guideline Executive Summary. *Hypertension* 79(1). 293–301. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18192>
- Al Rasyid, N. H. S., Febriani, N., Nurdin, O. F. T., Putri, S. A., Dewi, S. C., & Paramita, S. (2022). Gambaran Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(2), 55-63.. <https://ocs.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/download/7076/4589>
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 20-25. 98. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>.
- Hasibuan, F. N. U., Arsanisa, R. F., & Purba, S. H. (2024). Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Pesisir terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2610-2615. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5567>
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 345-

355. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kemenkes RI. (2019). *Faktor Risiko Hipertensi*. 1–5. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/faktor-risiko-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2019). *Faktor Risiko Penyebab Hipertensi - Direktorat P2PTM. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* 4–7. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-%09dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2023). *Cegah Hipertensi Dengan Rutin Melakukan Brisk Walking Exercise*. 1–7 <https://bkombandung.kemkes.go.id/cegah-hipertensidengan-rutin-melakukan-brisk-walking-exercise/>
- Kowalski, Robert E. (2020). *Terapi Hipertensi : Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita
- Maulidina, Fatharani. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)* 4(1). 149–55. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>.
- Masadah, *et al.*, (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* 3(2):73. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i2.225>.
- Nurchayani, *et al.* (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)* 1(1). 296–302. <https://doi.org/10.47701/sikenas.vi.2064>
- Olin, Bernie R., and D. Pharm. (2018). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf
- Rachmatullah, R., Widyatuti, W., & Sukihananto, S. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah, Systematic Review. *Faletahan Health Journal*, 9(01), 100-110. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.388>
- Rijalludin, M., & Chandra, P. H. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Podorejo Rw 6 Ngaliyan Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 36-43. <https://doi.org.10.33655/mak.v1i1.7>.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Makassar. *Jurnal ilmiah kesehatan pencerah*, 9(1), 1-9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/135/129>
- Sari W. Y. (2017). *Gambaran Kualitas Lansia dengan Hipertensi di Desa Dancaek Wetan Kabupaten Bandung dan Kelurahan Maleber Kota Bandung*, Skripsi. Tidak di publikasikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta <https://eprints.ums.ac.id/112363/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Situmorang. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : 'Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number->

kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik

- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171. <https://www.doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>.
- Wahdah, . (2011). *Menaklukan hipertensi dan diabetes : mendeteksi, mencegah, dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta: MultiPress.
- WHO. (2022). *Physical Activity* (October). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>