EFEKTIVITAS TERAPI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA CANDI JATI KRAJAN TIMUR, KECAMATAN ARJASA, KABUPATEN JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR

Oleh:

Sarofah, S.Kep

NIM. 25101172

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TERAPI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA CANDI JATI KRAJAN TIMUR, KECAMATAN ARJASA, KABUPATEN JEMBER

Sarofah[1], Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep[2]

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : info@uds.ac.id

Korespodensi Penulis : sarofahroro553@gmail.com

Received: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya aktivitas fisik berupa *Brisk Walking Exercise* (BWE). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada Ny. S dengan hipertensi esensial. Intervensi *Brisk Walking Exercise* dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 5–7 kali per minggu dan durasi 30 menit setiap sesi. Ukur tekanan darah pascalatihan pada menit ke-10 setelah BWE selesai, dua kali dengan jarak sekitar 1 menit. Gunakan posisi dan lengan yang sama seperti pengukuran awal; catat kedua hasil dan nadi. **Hasil:** Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah awal Ny. S sebesar 160/120 mmHg disertai keluhan pusing dan sakit kepala. Setelah penerapan *Brisk Walking Exercise* selama 2 minggu, tekanan darah menurun menjadi 120/80 mmHg. Penurunan tekanan darah disertai berkurangnya frekuensi dan intensitas pusing serta sakit kepala, dan pasien merasa lebih bertenaga. **Kesimpulan:** Penerapan *Brisk Walking Exercise* secara teratur menunjukkan hasil positif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada Ny. S dengan hipertensi esensial serta meningkatkan kondisi subjektif pasien. Edukasi mengenai latihan, pola makan rendah garam, dan manajemen stres mendukung keberlanjutan terapi secara mandiri.

Kata kunci: Hipertensi, *Brisk Walking Exercise*, tekanan darah, terapi nonfarmakologi

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS TERAPI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA CANDI JATI KRAJAN TIMUR, KECAMATAN ARJASA, KABUPATEN JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :

Sarofah, S.Kep

NIM. 25101172

Telah berhasil di pertahankan di hadapan Dewan penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 6 Oktober 2026 dan telah di terima sebgian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	Sulton W, S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN. 08965340022	( )
Penguji 2	Siti Kholifah, S.Kep.,Ns.,M.Kes NIP. 198211072010012012	( )
Penguji 3	Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN. 0703028602	( )

Ketua Progtam Studi Profesi Ners

Roby Aji Permana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 07140669205