

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

Nadia Selli Putri Utami¹, Ika Silvitasari²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi: nadiaselli03@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian hipertensi merupakan masalah utama kesehatan yang bertahan di Indonesia yang terus meningkat setiap tahunnya. Teknik yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah dengan cara non-farmakologis yaitu bisa menggunakan olahraga *brisk walking exercise* yang bertujuan untuk merangsang kontraksi otot, dan peningkatan oksigen. Menurut Survei Kesehatan Indonesia Hipertensi pada usia pra-lansia mencapai 45,9%. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Prevalensi Hipertensi Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% Tujuan: Mendiskripsikan hasil penerapan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo dengan waktu penerapan 4x dalam seminggu 30x/menit. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menerapkan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil: Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *brisk walking exercise* pada Ny.R dan Ny.T dari hipertensi tahap 1 menjadi normal. Kesimpulan: Terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah setelah dilakukan *brisk walking exercise* pada kedua responden yang sebelumnya hipertensi grade 1 menjadi hipertensi normal.

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

ABSTRACT

The incidence of hypertension is a major health problem that persists in Indonesia which continues to increase every year. Techniques used to control blood pressure in a non-pharmacological way can use brisk walking exercise which aims to stimulate muscle contraction, and increase oxygen. According to the Indonesian Health Survey, hypertension in the pre-elderly reached 45.9%, while in the age group of 60 years and over it was 33.9% between the prevalence based on a doctor's diagnosis of 22.9% and 56.8% of the results of blood pressure measurements. Hypertension prevalence in Central Java is ranked 5th in hypertension cases with a percentage of 32.9% Objective: To describe the results of the application of brisk walking exercise to reduce blood pressure in patients with hypertension in the Gondangrejo Health Center area with application time 4x in a week 30x/minute. Method: This type of research uses a case study method by applying brisk walking exercise to reduce

blood pressure in patients with hypertension. Results: There is a decrease in blood pressure after giving brisk walking exercise to Mrs.R and Mrs.T from stage 1 hypertension to normal. Conclusion: There is a difference in blood pressure development after brisk walking exercise on both respondents who previously had grade 1 hypertension to normal hypertension.

Keywords: Hypertension, Brisk walking exercise, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis (Anggraini, 2022). Kejadian hipertensi menjadi salah satu masalah utama kesehatan yang bertahan di Indonesia.. Faktor pendukung terjadinya hipertensi di Indonesia adalah kurang adekuatnya pengetahuan masyarakat dalam mengontrol atau mengendalikan kejadian hipertensi meskipun obat-obatan efektif telah banyak terdapat di fasilitas kesehatan (Julistyanissa, 2022).

Menurut *World Health Organization (WHO)* hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2023 dan diperkirakan meningkat sebanyak 1,5 miliar pada tahun 2025 (WHO, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% penderita hipertensi menurut diagnosa dokter dan 26% dari hasil pengukuran tekanan darah. Hipertensi pada usia pra-lansia mencapai 45,9%. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Pada data SKI pada tahun 2023 Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Hasil Prevalensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan .

Presentase jumlah penderita di Karanganyar ada 68.902 jiwa yang mengalami hipertensi (Dinkes Jateng, 2023). Prevalensi Hipertensi pada Tahun 2023 di Kabupaten Karanganyar penderita hipertensi meningkat sebanyak 163.893 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 163.893 orang. Dari data penderita hipertensi di Karanganyar angka tertinggi ada di Kecamatan Gondangrejo dengan jumlah 19.323 jiwa (Dinkes Karanganyar, 2023).

Tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya diagnosis ganda seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Farid Talango, 2024). Hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah, dan otak serta menyebabkan penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup (Utami, 2022).

Penatalaksanaan farmakologis yaitu penatalaksanaan secara medis dengan menggunakan obat. Biasa pada pasien hipertensi akan diberikan obat antihipertensi seperti, diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Fitria, 2023). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan metode non – farmakologi. Ada beberapa cara yang dilakukan yaitu terapi musik, relaksasi, aromaterapi, hidroterapi dan juga terapi olahraga exercise seperti senam dan jalan kaki (Tresna, 2024).

Senam *aerobic* dan *brisk walking exercise* sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi karena dapat meningkatkan aliran darah ke jantung. Tetapi, saya tertarik mengambil terapi non-farmakologi *brisk walking exercise* yaitu olahraga tersebut lebih mudah dilakukan dibandingkan senam *aerobic*. Karena gerakannya mudah dan

bisa dilakukan secara mandiri tanpa menggunakan instruktur seperti senam aerobik (Salfirah, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2022) menyebutkan pengaruh terapi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara terapi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dengan (*p-value*) 0,000 dan rata-rata tekanan darah diperoleh saat sebelum dilakukan terapi *brisk walking exercise* yaitu 152/92 mmHg dan setelah dilakukan terapi *brisk walking exercise* yaitu 132/80 mmHg. Pelaksanaan *brisk walking exercise* yang dilakukan dalam 4 kali dalam 1 minggu dengan waktu 30 menit. Dipertemuan pertama, kedua dan ketiga tekanan darah diukur sebelum melakukan intervensi dan pertemuan keempat tekanan darah diukur setelah intervensi. Asumsi peneliti, pelaksanaan *brisk walking exercise* dengan benar dan teratur tanpa menggunakan obat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam konteks kesehatan, "*grade 1*" mungkin mengacu pada kondisi ringan atau awal suatu penyakit hipertensi. *Brisk walking* efektif untuk kondisi ringan karena membantu mencegah atau mengurangi risiko komplikasi penyakit dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Utamaningtyas, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 di Puskesmas Gondangrejo, hasil wawancara dengan ketua bidang penyakit tidak menular di Puskesmas Gondangrejo tahun 2024 terdapat 21.518 orang menderita hipertensi. Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis dan Kader Posyandu Desa Krendowahono didapatkan 42 orang yang mengikuti posyandu setiap bulannya. Dari wawancara kader posyandu Desa Krendowahono ditemukan 17 orang dengan hipertensi yang tidak periksa ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat tekanan darah, diantaranya 11 orang tersebut ada yang memiliki gangguan persendian dan memiliki komplikasi penyakit lain kemudian 6 orang diantaranya termasuk dalam kriteria pada penerapan ini.

Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang ada di Puskesmas Gondangrejo beliau mengatakan bahwa puskesmas telah memiliki program olahraga seperti senam prolanis (program pengelola Penyakit Kronis) setiap hari Jum'at pagi namun tidak semua warga mengikuti program ini, karena kebanyakan dari warga tidak mempunyai waktu untuk mengikuti program ini karena pekerjaan. Terkait pelaksanaan olahraga terapi *brisk walking exercise* belum pernah dilakukan di wilayah Puskesmas Gondangrejo.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Takanan Pada Pasien Hipertensi" karena ditemukan belum ada olahraga *brisk walking exercise* di Wilayah Puskesmas Gondangrejo.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian yang digunakan adalah penerapan dengan metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif kualitatif studi kasus. Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif terperinci dan mendalam dalam suatu program, peristiwa, dan aktivitas baik pada tingkat perorangan, sekelompok, orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Pada 3 hari penelitian dilakukan wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap responden sebelum dilakukan intervensi *brisk walking exercise*, kemudian setelah hari terakhir/keempat penerapan dilakukan kembali dan pengukuran tekanan darah dilakukan setelah melakukan penerapan. Penerapan ini dilakukan 4x dalam waktu 1 minggu dengan ketentuan hari Senin, Rabu, Jumat, Sabtu dan dilakukan selama 30x/menit.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Lokasi pengambilan data ini dilakukan di Wilayah Gondangrejo . Penerapan ini dilakukan pada tanggal 28 April-6 Mei 2025 Waktu pelaksanaan selama 30 menit dilakukan 4 kali/minggu dalam 1 minggu dengan hari (Senin,Rabu,Jumat,Senin) dengan kecepatan 1 km/12 menit.

Responden pertama Ny. R, responden mengatakan tidak memiliki keturunan hipertensi ,didapatkan hasil IMT 21,78,.Responden mengatakan mengetahui dirinya hipertensi sejak 3 bulan yang lalu.Ny.R mengatakan tidak memiliki penyakit penyerta seperti jantung atau diabetes,Responden mengatakan dirinya kurang melakukan aktivitas seperti olahraga.Responden kedua Ny.T, responden mengatakan tidak memiliki keturunan hipertensi dan didapatkan hasil IMT 22,3. Responden mengatakan mengetahui dirinya hipertensi sejak 3 bulan yang lalu. Responden mengatakan tidak memiliki penyakit penyerta seperti jantung dan diabetes, responden mengatakan semua makanan ia makan tanpa ada pantangan.

Tabel.1 Karakteristik responden di Wilayah Gondangrejo

Data	Ny.R	Ny.T
Usia	54 tahun	52 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Petani
BB (Berat Badan)	49 kg	52 kg

Hasil Penerapan

Penerapan pada Ny.R dan Ny. T dilakukan 4 kali dalam seminggu setiap pagi dilaksanakan mulai tanggal 28 April-6 Mei 2025 pada pagi hari pukul 08.00 WIB. Penerapan ini dilakukan dengan meminta persetujuan responden kemudian mengukur tekanan darah sebelum dilakukan *brisk walking exercise*.Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah *blood pressure monitor* yang telah dikalibrasi, lembar observasi untuk mencatat hasil perkembangan dengan konsistensi gerakan yang sama yaitu pemanasan perlakuan dan pendinginan.Berikut adalah hasil pengukuran sebelum, sesudah dan perbandingan setelah diberikan *Brisk Walking Exercise*.

- Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Penderita Hipertensi
-

Tabel 2. Tekanan darah Sebelum dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise*

No	Nama	Tanggal	Tekanan darah	Kategori
1.	Ny.R	28 April 2025	140/95 MmHg	Hipertensi tahap 1
2.	Ny.T	29 April 2025	149/97 MmHg	Hipertensi tahap 1

Berdasarkan tabel 4.2 tekanan darah pada kedua responden sebelum diberikan *brisk walking exercise* pada Ny.R 140/95 mmHg dalam kategori hipertensi tahap 1 dan Ny.T 149/97 mmHg dalam kategori tahap 1.

c. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3. Tekanan darah Sesudah dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise*

No	Nama	Tanggal	Tekanan darah	Kategori
1.	Ny.R	5 Mei 2025	120/76 MmHg	Normal
2.	Ny.T	6 Mei 2025	125/74 MmHg	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 tekanan darah pada kedua responden sebelum diberikan *brisk walking exercise* pada Ny.R 120/76 mmHg dalam kategori normal dan Ny.T 125/74 mmHg dalam kategori normal.

d. Perkembangan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise*

Tabel 4. Hasil Perkembangan Pengukuran Tekanan Darah Ny.R

No	Tanggal	Pengukuran Sebelum <i>Brisk Walking Exercise</i>	Pengukuran Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i>	Keterangan
1	28 April 2025	140/95mmHg (Grade 1)	-	Terjadi penurunan sistolik 6 mmHg dan diastolik 11 mmHg
2	30 April 2025	134/84 mmHg ((Normal Tinggi)	-	
3	2 Mei 2025	130/80 mmHg (Normal Tinggi)	-	Terjadi penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 4 mmHg
4	5 Mei 2025	-	120/76 mmHg (Normal)	

Tabel 5. Hasil Perkembangan Pengukuran Tekanan Darah Ny.T

No	Tanggal	Pengukuran Sebelum <i>Brisk Walking Exercise</i>	Pengukuran Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i>	Keterangan
1	29 April 2025	149/97 mmHg(Grade 1)	-	Terjadi penurunan sistolik 8 mmHg dan tidak ada penurunan diastolik
2	1 Mei 2025	141/97 mmHg(Grade 1)	-	
3	3 Mei 2025	137/83 mmHg(Normal tinggi)	-	Terjadi penurunan sistolik 12 mmHg dan diastolik 9 mmHg
4	6 Mei 2025	-	125/74 mmHg(Normal)	

Berdasarkan tabel 4.4 dan 4.5 diatas, penerapan *brisk walking exercise* yang dilakukan

selama 4 hari dari setiap responden ditemukan adanya perkembangan tekanan darah pada kedua responden dengan penurunan tekanan darah. Pada Ny.R ditemukan penurunan sistolik 6 mmHg dan diastolik 11 mmHg pada perkembangan tanggal 28 dan 30 April 2025 sedangkan pada tanggal 2 dan 5 Mei penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 4 mmHg. Pada Ny.T ditemukan penurunan sistolik 8 mmHg dan tidak ada penurunan diastolik pada perkembangan tanggal 29 April dan 1 Mei sedangkan pada tanggal 3 dan 6 Mei terjadi penurunan sistolik 12 mmHg dan diastolik 9 mmHg.

Tabel 6 .Perbandingan Hasil Akhir Setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise*

No	Respon den	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah	Rata-rata perubahan
1.	Ny.R	140/95 mmHg (Grade 1)	120/76 mmHg (Normal)	Sistolik 20 mmHg dan diastolik 19 mmHg
2.	Ny.T	149/97 mmHg (Grade 1)	125/74 mmHg (Normal)	Sistolik 24 mmHg dan diastolik 20

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, penerapan *brisk walking exercise* yang dilakukan selama 4 hari pada tanggal 28 April-6 Mei 2025. Tabel diatas menunjukkan perbandingan tekanan darah sebelum (Ny.R) pada tanggal 28 Mei dan 5 Mei 2025 terdapat penurunan tekanan darah dari 140/95 mmHg menjadi 120/76 mmHg dengan rata-rata perubahan sistolik 20 mmHg dan diastolik 19 mmHg. Dan perbandingan tekanan darah sebelum (Ny.T) pada tanggal 29 Mei 2025 terdapat penurunan tekanan darah dari 149/97 mmHg menjadi 125/74 mmHg dengan rata-rata perubahan diastolik 19 mmHg dan sistolik 24 mmHg.

PEMBAHASAN

Tekanan darah Sebelum Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Pasien Hipertensi

Dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum penerapan *brisk walking exercise* pada tanggal 28 April 2025 pada Ny. R dengan usia 54 tahun memiliki tekanan darah 140/95 MmHg dan Ny. T yang berusia 52 tahun memiliki tekanan darah 149/97 MmHg. Dari hasil pengukuran tersebut kedua responden memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tahap 1. Menurut Fitria, (2021) hipertensi grade 1 yaitu dimana tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, biasanya akan muncul gejala-gejala seperti pusing, rasa sakit pada tengkuk.

Menurut Anggraini, (2022) salah satu faktor penyebab hipertensi dikaitkan dengan faktor gaya hidup kurang sehat, seperti kurang bergerak (aktivitas) dan pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan konsumsi garam berlebih.

Menurut Rizki *et al.*, (2023) kurang bergerak dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami tekanan darah tinggi. Ketika seseorang tidak berolahraga, jantungnya harus berdetak lebih cepat dan bekerja lebih keras. Ini dapat memberi tekanan lebih pada pembuluh darah, yang dapat membuat tekanan darah naik. Sehingga teori tersebut sesuai dengan pengkajian Ny.R yang jarang melakukan olahraga dan kurang aktivitas selama di rumah.

Menurut Hintari dan Fibriana, (2023) semakin bertambahnya usia, maka semakin tinggi tekanan darah. Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut

namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stres (Arum, 2020).

Dengan banyaknya orang yang berusia 50-60 tahun yang masih bekerja dalam aktivitas sehari-hari menjadi salah satu pemicu terjadinya hipertensi karena biasanya memikul beban pikiran yang menyebabkan stres sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, karena saat seseorang dalam kondisi stres akan terjadi pengeluaran beberapa hormon yang akan menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah dan kejadian hipertensi sekarang masyarakat mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium seperti ikan asin, ebi, dan terasi dan juga makanan yang berlemak seperti ayam santan, tumis-tumisan, daging bakar, sajian ikan tuna. Sehingga mempunyai kemungkinan untuk terpapar makanan yang mengandung asam lemak jenuh (Akbar *et al.*, 2025). qNy.T usia 52 tahun yang masih bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya untuk biaya kuliah anaknya dan masih mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan bersantan dan juga berlemak.

Tekanan darah Sesudah Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Pasien Hipertensi

Setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada tanggal 28 April-6 Mei 2024 selama 4 kali dengan *brisk walking exercise* didapatkan hasil tekanan darah Ny. R 120/76 MmHg dan Ny. T 125/74 MmHg. Dari hasil sesudah penerapan *brisk walking exercise* kedua responden termasuk pada kategori hipertensi normal. Dikatakan hipertensi normal ialah tekanan darah sistolik 120-129 MmHg dan diastolik ≤ 80 MmHg.

Aktifitas fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani, yaitu sistem jantung, pernapasan, kelenturan sendi dan kekuatan otot. Olahraga dapat mengurangi kejadian serta keparahan penyakit jantung dan hipertensi, kelainan sendi, otot, tulang, dan juga stress. Olahraga dapat menyebabkan pertumbuhan pembuluh darah kapiler yang baru dan jalan darah yang baru. Karena hal ini dapat menghambat pengaliran darah dapat mengurangi tekanan darah. Walaupun kesanggupan jantung untuk melakukan pekerjaan bertambah melalui olahraga, pengaruh dari berkurangnya hambatan tersebut memberikan penurunan tekanan darah yang sangat berarti (Sirajuddin, 2020).

Beraktivitas fisik teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan lebih berat pada kondisi tertentu. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif beraktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dibanding orang yang aktif beraktivitas fisik dengan volume pompa darah yang sama. Otot jantung orang jarang beraktivitas fisik bekerja lebih sering dan lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri maka tekanan darah akan meningkat (Widiyono dan Indriyati, 2022). Pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah yaitu karena program ini dapat merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dalam tubuh dan peningkatan oksigen dalam jaringan, peneliti memilih program ini di karenakan mudah untuk di terapkan dan tidak memakan biaya, latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak yang disebabkan oleh lemak dan glukosa dalam tubuh, dapat menjaga keseimbangan tubuh (Hendriati, 2022).

Brisk walking exercise ini bermanfaat untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan,

selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Sari, 2024).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* yang dilakukan selama 4x dalam waktu 1 minggu, waktu 30 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise*

Hasil yang diperoleh dari penerapan tersebut dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada kedua responden Ny. R dan Ny. T Tekanan darah kedua responden sebelum dilakukan penerapan *brisk walking exercise* berada pada kategori tahap 1 (Fitria, 2021). Sedangkan setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* hasil tekanan darah pada kedua responden berada pada kategori hipertensi normal. Dimana pada Ny. R sebelum dilakukan penerapan hasil tekanan darah 140/95 MmHg dan hasil sesudah dilakukan penerapan menjadi 120/76 MmHg sedangkan pada Ny. T hasil sebelum dilakukan penerapan 149/97 MmHg dan hasil sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* 125/74 MmHg.

Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi lemak dalam porsi besar dan sering mengonsumsi natrium yang berlebihan. Makanan dengan natrium dan lemak yang berlebihan menyebabkan aliran darah terhambat dikarenakan menumpuknya lemak (Between *et al.*, 2024). Orang yang tidak aktif memiliki denyut jantung yang lebih cepat, yang mengharuskan otot jantung bekerja lebih keras untuk kontraksi, sedangkan orang yang kurang aktif cenderung mengalami hipertensi. Kurang aktivitas meningkatkan risiko hipertensi. Orang yang tidak aktif memiliki denyut jantung yang lebih tinggi, yang berarti otot jantung harus bekerja lebih keras untuk menghentikan detak jantung mereka (Muharam *et al.*, 2024).

Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus dapat meningkatkan aktivitas fisiknya dengan cukup aman. Aktivitas fisik yang meningkat dan rutin dilakukan dapat mengurangi tekanan darah seseorang. Hal ini bisa terjadi karena aktivitas fisik, seperti senam, dapat memperkuat jantung. Dengan jantung yang kuat, aliran darah yang dipompa jantung ke seluruh tubuh dapat berjalan dengan baik tanpa perlu ada upaya keras dari jantung. Secara bersamaan, jantung yang kuat dapat mengurangi tekanan darah ke arteri di dalam tubuh (Widiyono dan Indriyati, 2022)

Menurut Safitri, (2024) Jalan cepat atau *brisk walking exercise* adalah salah satu jenis olahraga aerobik yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Latihan jalan cepat sangat bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah karena dapat meningkatkan detak jantung hingga kapasitas maksimal, meningkatkan kontraksi otot meningkatkan kadar oksigen dalam glikogen, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Terbentuknya plak atau penyumbatan pembuluh darah karena peningkatan konsumsi lemak dan penggunaan glukosa saat diterapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Pasien Hipertensi selama 4 hari dalam seminggu dan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan durasi 30 menit dalam 1 sesi terdapat Kesimpulan sebagai berikut: Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada Ny.R dan Ny.T termasuk dalam hipertensi tahap 1, tekanan darah setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* terdapat penurunan tekanan darah pada Ny.R dan Ny.T menjadi kategori Hipertensi normal, hasil perbandingan tekanan darah sebelum dilakukan *brisk walking exercise* pada

Ny.Rdan Ny.T Hipertensi tahap 1 dan setelah dilakukan *brisk walking exercise* terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi kategori normal..

Saran Bagi Masyarakat: Diharapkan agar penderita lebih memahami bahaya dari hipertensi dan mampu menerapkan gaya hidup sehat dengan melakukan olahraga teratur, menjaga pola makan yang sehat, mengurangi konsumsi lemak dan garam, manajemen stress dengan baik, serta *Brisk Walking Exercise* yang sudah penulis ajarkan. Bagi Tenaga Kesehatan: Menerapkan *brisk walking exercise*, karena metode ini terbukti efektif menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Bagi Institusi Kesehatan dan Pendidikan: Menyebarkan informasi mengenai *brisk walking exercise* sebagai bagian dari standar perawatan, serta menjadikannya sebagai materi pembelajaran bagi calon tenaga kesehatan. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penerapan ini di harapkan mampu memberi masukan bagi peneliti selanjutnya unuk mengaplikasikan *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi dengan jumlah responden dan waktu yang lebih maksimal dan bisa menghitung kecepatan jalannya menggunakan *smartwatch*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. *et al.* (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years', 2(01).
- Akbar, H. *et al.* (2025) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi', 5.
- Amalia (2024) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita', 01.
- American Health Association (2022) *Harmonisasi Pedoman Tekanan Darah/Hipertensi dari American College of Cardiology/American Heart Association dan European Society of Cardiology/European Society of Hypertension: Perbandingan, Refleksi, dan Rekomendasi*, AHA/ASA JURNAL. Available at: Harmonisasi Pedoman Tekanan Darah/Hipertensi dari American College of Cardiology/American Heart Association dan European Society of Cardiology/European Society of Hypertension: Perbandingan, Refleksi, dan Rekomendasi.
- Anggraini (2022) 'Pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi', IX(1), pp. 9–12.
- Arum (2020) 'Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif', 3(3), pp. 345–356.
- Asyifa (2023) *Analisis asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga lansia dengan masalah keperawatan kesiapan peningkatan coping keluarga dilakukan brisk walking exercise di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor*. Universitas Muammadiyah Gembong.
- Bachtiar, I. *et al.* (2025) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu', 2018(2019).
- Between, R. *et al.* (2024) 'Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif D alam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup" Tahun 2024'.
- Choerunnisa, N.F. *et al.* (2024) 'Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia sumpersari kota malang', 5, pp. 995–1000.
- Dinkes Jateng (2023) *Tahun 2023 jateng*.
- Dinkes Karanganyar (2023) 'profil kesehatan 2023'.
- Efendi (2020) *Efektifitas brisk Walking Exercise dan Streching Active Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Selayo*. STIKES Perintis.
- Farid Talango (2024) 'Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Karanganyar The

- Influence of Counseling Education Based on the Health Belief Model Theory on Knowledge of Preventing Hypertension Compli', 2, pp. 79–90.
- Fitria (2021) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Grade I The Effect of Celery Leaf Boiled Water Against Reduction of High Blood Pressure In Hypertension Patients Grade I', 19(1), pp. 22–29.
- Fitria (2023) 'Pendekatan Terapi Komplementer untuk penetalaksanaan hipertensi', 03(01), pp. 60–68.
- Gunawan (2020) 'Pengaruh komorbid hipertensi terhadap severitas pasien coronavirus disease 2019', 1(2), pp. 136–151.
- Hadiyati (2022) 'Tingkat pengetahuan masyarakat kelurahan antapani kidul mengenai pencegahan dan komplikasi hipertensi', XVI, pp. 136–141.
- Handayani (2020) *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hayati, K. *et al.* (2021) 'Pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM type II di Rumah Sakir Grandmed Lubuk Pakam', 3(2).
- Hendriati (2022) 'Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lambuya Kabupaten Konawe', 1(1), pp. 29–34.
- Hermansyah (2022) 'heri hermansyah', 03(01), pp. 101–107. Available at: <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.706>.
- Hintari dan fibriana (2023) 'Hipertensi Pada Penduduk Usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pangeruyung', 7(2), pp. 208–218.
- Julistyanissa (2022) 'Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi'.
- Kementrian Kesehatan RI (2023) *Laporan Tematik SURvei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta.
- Lukito (2019) *Penatalaksanaan hipertensi 2019*. Edited by ni made hustrini Antonia anna lukito,eka harmeiwaty. Jakarta: Indonesian Society of Hypertension.
- marhabatsar (2021) 'Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular', (November), pp. 72–78.
- Muharam, M.R. *et al.* (2024) 'K E S E H A T A N Self-Care Management Penderita Hipertensi', 10(1), pp. 34–43.
- Mulia 2020 (2020) 'Pengaruh Brisk Walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia', 000, pp. 2–7.
- Octavianie (2022) 'Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di', 01(02).
- Putri (2022) 'Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021', *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), pp. 246–254.
- Rachmatullah (2022) 'Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah : Systematic Review The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction : A Systematic Review', 9(1), pp. 100–110.
- Rahman, R.A. *et al.* (2023) 'Hipertensi di Dsa Licin', 7, pp. 1469–1475.
- Riama (2024) . 'Pemeriksaan tekanan darah pada eksperimen akan dilakukan setiap hari sebelum dan sesudah melaksanakan brisk walking exercise. Uji hipotesis yang akan digunakan pada penelitian ini adalah analisis bivariat menggunakan T-test', 10(2), pp. 1–7.
- Rizki, T. *et al.* (2023) 'Gambaran pengetahuan tentang perilaku cerdik pada wanita menopause yang menderita hipertensi', 7, pp. 1476–1483.

- Safitri (2024) 'Penerapan Terapi Brisk Walking Exercise Pada Tn . A Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi', 1(13), pp. 315–322.
- Salfirah (2020) 'Perbedaan pengaruh senam lansia dan walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi : narrative review'.
- Saputra (2022) 'Penerapan terapi benson unuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi', 2, pp. 181–185.
- Sari (2024) 'Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pungur', 2(3), pp. 191–200.
- Setditjen Farmalkes (2022) *Tensimeter Pengukuran Tekanan Darah*, Kemenkes. Available at: <https://farmalkes.kemkes.go.id/2022/01/tensimeter-pengukur-tekanan-darah/>.
- Setiyani (2020) *Aplikasi Brisk Walking*. Universitas Muhammadiyah magelang.
- Sirajuddin (2020) 'Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalsium Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan.
- Tresna (2024) 'Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', 6, pp. 69–78.
- Utamaningtyas (2023) '1 , 2 , 2 1', 5(1), pp. 86–92.
- Utami (2022) 'Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil', 2(6), pp. 1607–1614.
- WHO (2023) *Hypertention*. Available at: <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>.
- Widiyono,Indriyati, T. (2022) *Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi*. Edited by LEmbaga Chakra Brahmada Lenter. Kediri: LEmbaga Chakra Brahmada Lenter.
- Wijayanti (2021) 'Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Pendahuluan Kawasan Asia tenggara populasi kabupaten / kota di DIY pada tahun Menurut Profil Kesehatan Kab / Kota Fungsi fisiologis pada saat bertambahnya umur mengalami penurunan akibat p', 05, pp. 18–23.
- Yosdimyati (2020) 'Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah PEnderita Hipertensi'.