



IMPLEMENTASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

¹Qory Efendi, ²Silvia Nora Anggreini, ³Isna Ovari

^{1,2,3}STIKes Pekanbaru Medical Center

*Email Korespondensi: qoryefendi11@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistemik baik sistolik maupun diastolik, hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan pada pasien hipertensi selain dengan farmakologi dapat pula dilakukan dengan non farmakologi seperti *Brisk Walking Exercise*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan sehingga terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai cara efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

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

ABSTRACT

Hypertension is the main risk factor for cardiovascular disease which is characterized by an increase in systemic blood pressure, both systolic and diastolic. Hypertension occurs if blood pressure is more than 140/90 mmHg. Management of hypertensive patients apart from pharmacology can also be done non-pharmacologically, such as the Brisk Walking Exercise. The aim of this research is to determine the implementation of the Brisk Walking Exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients. This research method uses a descriptive method that uses a nursing care approach so that there is a decrease in blood pressure after being given the Brisk Walking Exercise to hypertensive sufferers and can be used as an effective way to control blood pressure in hypertensive sufferers.

Keywords: *Brisk Walking Exercise, Lowering Blood Pressure, Hypertension*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu kelompok penyakit yang memberi beban kesehatan masyarakat tersendiri karena keberadaannya cukup prevalen, tersebar diseluruh dunia, menjadi penyebab utama kematian, dan cukup sulit dikendalikan. Penyakit tidak menular makin hari cenderung makin menjadi masalah utama kesehatan dimasyarakat,

kecenderungan peningkatan ini terutama terjadi pada diabetes, stroke, dan hipertensi (Bustan, 2015). Secara global, perkiraan prevalensi hipertensi pada tahun 2021 adalah 1,28 juta berusia 30-79 tahun di negara berkembang dan terpusat (WHO, 2021). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Persentase tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan (2019) Kota Pekanbaru menunjukkan hipertensi esensial (primer) sebanyak 21.656 orang.

Orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun (Illahi et al., 2022). klien hipertensi mengalami nyeri kepala sampai tengkuk karena terjadi penyempitan pembuluh darah akibat dari vasokonstriksi pembuluh darah akan menyebabkan peningkatan tekanan vaskuler cerebral, keadaan tersebut akan menyebabkan nyeri kepala sampai tengkuk pada klien hipertensi (Sari & Sari, 2022). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat dimulai dengan dosis kecil kemudian ditingkatkan secara perlahan, dan terapi non farmakologi salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik *Brisk Walking Exercise* atau jalan kaki cepat.

Brisk Walking Exercise merupakan bentuk latihan aerobik yang menggunakan teknik jalan cepat yang dapat merangsang kontraksi otot, memecah glikogen, meningkatkan detak jantung dan kadar oksigen jaringan, dan mengurangi penumpukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Rachmatullah et al., 2022). Menurut Hermansyah & Halalah (2022) *Brisk Walking Exercise* dilakukan secara teratur dapat mengurangi resistensi perifer karena otot berkontraksi selama latihan, latihan ini dapat meningkatkan aliran darah hingga 30 kali lebih cepat, karena gerakan atau kecepatan berjalan yang tepat membantu kapiler membuka 10-100 kali lebih besar ke kapiler sehingga memudahkan proses dilatasi pembuluh darah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan merupakan proses keperawatan metode sistematis dan ilmiah yang digunakan perawat untuk memenuhi kebutuhan klien dalam mencapai atau mempertahankan keadaan biologis, psikologis, sosial dan spiritual yang optimal melalui tahapan pengkajian keperawatan, indentifikasi diagnosa keperawatan, penentuan perencanaan keperawatan, melaksanakan tindakan keperawatan serta mengevaluasinya

.HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukan Tindakan brisk walking yang dilakukan dengan prosedur tertentu mampu membantu menurunkan tekanan darah dalam rentang yang signifikan, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise* yaitu dari 9,1 (sebelum dilakukan) yang mana termasuk skala nyeri berat menjadi 7,1 (setelah diberikan). Pada analisis bivariate menggunakan Wilcoxon Test didapatkan p value = 0,0002 yang berarti ada pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kronis pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hipertensi menimbulkan suatu penyakit yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah yang menimbulkan beberapa gejala. Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah adalah dilakukan intervensi *Brisk Walking Exercise*, dimana mekanisme kerja dari latihan ini adalah meningkatkan aliran darah hingga 30 kali lebih cepat, karena gerakan atau kecepatan berjalan yang tepat membantu kapiler membuka 10-100 kali lebih besar ke kapiler sehingga memudahkan proses dilatasi pembuluh darah. Hal ini terbukti dengan penerapannya intervensi *Brisk Walking Exercise* adanya penurunan keluhan nyeri dari skala 9,1 menjadi 7,1. Dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, Pada klien 1 hari pertama dilakukan pengukuran tekanan darah dari 150/90 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/90 mmhg. Pada klien kedua dilakukan pengukuran tekanan darah dari 160/100 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80 mmhg. Pada klien ketiga dilakukan pengukuran tekanan darah dari 170/110 mmhg dan turun pada hari ketiga 140/100 mmhg. Pada klien keempat dilakukan pengukuran tekanan darah dari 170/110 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/190 mmhg. Pada klien kelima dilakukan pengukuran tekanan darah dari 160/100 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80 mmhg. Pada klien keenam dilakukan pengukuran tekanan darah dari 170/110 mmhg dan turun pada hari ketiga 140/90 mmhg. Pada klien ketujuh dilakukan pengukuran tekanan darah dari 150/100 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80 mmhg. Pada klien kedelapan dilakukan pengukuran tekanan darah dari 150/80 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80 mmhg. Pada klien kesembilan dilakukan pengukuran tekanan darah dari 150/100 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80mmhg. Pada klien kesepuluh dilakukan pengukuran tekanan darah dari 160/100 mmhg dan turun pada hari ketiga 130/80 mmhg. Dapat disimpulkan dari responden 1 sampai 10 dengan diberikan intervensi *Brisk Walking Exercise* mampu menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada saat melakukan pengkajian keperawatan kepada klien, klien sangat kooperatif dalam memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk membantu penulis melengkapi data dalam menegakkan diagnosa yang tepat. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan peneliti mengangkat diagnosa keperawatan yaitu Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan kurang aktivitas fisik ditandai dengan pengisian kapiler >3 detik. Selama perencanaan, dibuat prioritas pemecahan masalah terhadap intervensi kepada Ny.D, Ny.A, Ny.E, Tn.P, Tn.A, Tn.A, Ny.A, Ny.F, Ny.A, Ny.A, hasil yang diharapkan dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI dengan sasaran spesifik masing-masing diagnosa dan perencanaan tujuan dengan membuat implementasi berdasarkan intervensi yang sudah ditetapkan. Intervensi keperawatan disusun berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia (SDKI) untuk diagnosa keperawatan dengan kombinasi dengan Evidence Based Nursing (EBN) yang telah dikumpulkan yaitu penelitian Maritta Sari dan Nengke Puspita Sari dengan judul Implementasi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kronis Pasien Hipertensi, dan Penelitian dari Heri Hermansyah, Alfi Rizki Halalah efektifitas *Brisk Walking Exercise* therapy terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah kecamatan kadugede tahun 2022.

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut turut dalam seminggu dengan masing-masing dengan kecepatan 1 km/15 menit dengan durasi 30 menit (Hermansyah & Halalah, 2022), setiap pelaksanaan yang berdasarkan dari perencanaan keperawatan. peneliti melakukan komunikasi setiap tindakan dan kegiatan yang dilakukan seperti pada saat melakukan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penulisan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tekanan darah saat sebelum dilakukan *Brisk Walking Exercise* dan setelah diberikan *Brisk Walking Exercise*

dan dapat dijadikan cara efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. (2011). Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan Yang Paling Sering Menyerang Kita. Yogyakarta: Buku Biru
- Ainun, K., & Leini, S. (2021). ABDIMAS GALUH TERAPI FOOT MASSAGE UNTUK MENURUNKAN DAN MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI FOOT MASSAGE THERAPY TO REDUCE AND STABILATE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS (Vol. 3, Issue 2).
- Endang, T. (2017). Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara tepadu. graha ilmu.
- Hermansyah, H., & Halalah, A. R. (2022). EFEKTIFITAS *BRISK WALKING EXERCISE* THERAPY TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DI WILAYAH KECAMATAN KADUGEDE TAHUN 2022. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 101–107. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.706>
- Illahi, R., Kurniawan, Y., Iskandar, S., Nawawi, Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bengkulu, S. B. (2022). ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TERAPI PIJAT SEBAGAI MANAJEMEN NYERI KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KOTA BENGKULU TAHUN 2022. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kristanto, B., & Diyono. (2021). HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. In *Jurnal Ilmu Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2).
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA LANJUT 60-74 TAHUN. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 83–90.
- Martani, rahajeng win, Kurniasari, G., & Angkasa, moh projo. (2022). PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA: STUDI LITERATURE. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).
- Nuraeni, A. (2020). Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. 4(2).
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–38. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp35-38>
- Nurchayani, O., Sani, F. N., Ulkhasanah, M. E., Lestari, D., & Palupi, M. (2022). PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: LITERATUR REVIEW.
- Nurhaedah. (2018). STUDI KASUS PADA KELUARGA Ny.'S' DENGAN HIPERTENSI DIKELURAHAN BAROMBONG KECAMATAN TAMALATE KOTA MAKASSAR.
- Purnomo, S., Sabri, A., Sari Program Studi Ilmu Keperawatan, S., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., Ir Juanda No, J. H., Ulu, S., & Timur, K. (2023). *BRISK WALKING* DAN *DIET DASH EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Rachmatullah, R., Widyatuti, & Sukihananto. (2022). Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah: Systematic Review The Effect of *Brisk Walking Exercise* on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review. *Faletehan Health Journal*,

- 9(1), 100–110. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Restiany, V., Fatoni, I., & Yosdimyati Romli, L. (2020). MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI: A LITERATURE REVIEW.
- Riska, A. □, & Budi, B. (2015). 46 UJPH 4 (4) (2015) FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF (25-54 TAHUN). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Sari, M., & Sari, N. P. (2022). Implementasi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kronis Pasien Hipertensi Implementation of *Brisk Walking Exercise* on Lowering Blood Pressure and Chronic Pain in Hypertension Patients. 5(2), 84–88.
- Sukarmin, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI *BRISK WALKING EXERCISE*. In Jurnal Keperawatan Indonesia (Vol. 16, Issue 1).
- Sylvestris, A. (2017). HIPERTENSI DAN RETINOPATI HIPERTENSI.
- WHO. (2021). No Title. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.