

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

Azian Irda Sari

Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Brisk walking Exercise* Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebagai Intervensi Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko Di Kelurahan Rantau Panjang

XIII + 42 halaman + 9 tabel + 2 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu kondisi medis yang paling umum dan menjadi masalah kesehatan global yang serius. Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Riau tahun 2022, hanya 21.1% dari penderita hipertensi di kota Pekanbaru yang mendapat pelayanan kesehatan. Salah satu penanganan non farmakologis pada hipertensi adalah *brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* efektif menurunkan tekanan darah karena mempengaruhi mekanisme pembakaran kalori, meningkatkan kerja otot, merilekskan tubuh, serta mampu mempertahankan berat badan. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik dilakukan pada tanggal 27-29 Mei 2024 di Kelurahan Rantau Panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah sebelum dan setelah tindakan. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan *brisk walking exercise* pada lansia dengan hipertensi menyebabkan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Penurunan ini mencerminkan efektivitas intervensi dalam mengelola tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *brisk walking exercise*, hipertensi, lansia

Daftar Bacaan: 31 (2001-2024)

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING

IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, June 2024

Azian Irda Sari

Nursing Care Using Brisk walking Exercise for Elderly People with Hypertension as an Intervention for Health Behaviors that Tend to be Risky in Rantau Panjang Subdistrict

XIII + 42 pages + 9 tables + 2 appendices

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is one of the most common medical conditions and a serious global health problem. Based on health profile data from Riau province in 2022, only 21.1% of hypertension sufferers in the city of Pekanbaru received health services. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is brisk walking exercise. Brisk walking exercise is effective in lowering blood pressure because it affects the calorie burning mechanism, increases muscle work, relaxes the body, and is able to maintain body weight. The method used is a case study with data collection techniques through interviews, observations and physical examinations carried out on 27-29 May 2024 in Rantau Panjang District. The results showed that there was a significant difference in blood pressure before and after the procedure. In general, these results show that the application of brisk walking exercise to elderly people with hypertension causes a decrease in blood pressure, both systolic and diastolic. This reduction reflects the effectiveness of interventions in managing blood pressure in hypertensive elderly.

Keywords: brisk walking exercise, hypertension, elderly

Refference: 31 (2001-2024)