

PROGRAM STUDI NERS

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, Juni 2024

Nurul Musthafa

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Pada Penderita Hipertensi

XII + 56 Halaman + 11 Tabel + 5 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi disebut juga sebagai salah satu jenis penyakit jantung dan pembuluh darah yang bertahan menjadi masalah kesehatan utama hampir di seluruh dunia. Penyakit ini berasal dari salah satu masalah ketidakefektifannya pemeliharaan kesehatan, mulai dari makanan maupun gaya hidup seseorang yang buruk. Salah satu penanganan non farmakologis yang bisa diterapkan pada penderita hipertensi adalah *brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat yang efektif mengontrol tekanan darah. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik dilakukan pada tanggal 27-31 mei 2024 di kelurahan rantau panjang dengan jumlah pasien 5 keluarga. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* menunjukkan ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan sehingga dapat disimpulkan pentingnya pemberian *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Brisk Walking Exercise

Referensi : 2019-2024

NERS STUDY PROGRAM

INSTITUT OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, June 2024

Nurul Musthafa

Family Nursing Care Using the Application of Brisk Walking Exercise on Nursing Problems of Ineffective Family Health Care for Hypertension Sufferers

XII + 56 Pages + 11 Tables + 5 Attachment

ABSTRACK

Hypertension is also known as a type of heart and blood vessel disease that remains a major health problem almost throughout the world. This disease originates from a problem of ineffective health maintenance, starting from a person's poor diet and lifestyle. One non-pharmacological treatment that can be applied to hypertension sufferers is brisk walking exercise. Brisk walking exercise is a form of aerobic exercise with moderate activity for hypertensive patients with a brisk walking technique that is effective in controlling blood pressure. The method used is a case study with data collection techniques through interviews, observations and physical examinations carried out on 27-31 May 2024 in Rantau Panjang sub-district with a total of 5 patient families. The results of this case study after implementing the brisk walking exercise show that there is an effect on reducing blood pressure and so it can be concluded that it is important to provide the brisk walking exercise to reduce blood pressure in hypertensive families.

Keywords : Hypertension, Brisk Walking Exercise

References : 2019-2024