

**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA USIA  
LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI MELALUI  
INTERVENSI BRISK WALKING EXERCISE DI RT 009 RW  
002 PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**Sukmawati Dewi**

**Abstrak**

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan berkelanjutan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. *Brisk walking exercise* adalah jenis latihan aerobik yang menggabungkan latihan aktivitas rutin dengan pendekatan jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam pada individu hipertensi. Tujuan dari penerapan asuhan keperawatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah. Penerapan brisk walking exercise ini diterapkan pada 2 pasien yaitu pasien kelolaan utama dan pasien resume. Penerapan terapi brisk walking exercise ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi pertemuan adalah 20 – 30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam. Hasil penerapan brisk walking exercise pada pasien kelolaan utama menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg dan pada pasien resume terjadi penurunan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 160/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa brisk walking exercise terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan agar dapat menggunakan terapi ini sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Brisk walking exercise, Hipertensi, Tekanan darah

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN THE ELDERLY  
WITH HYPERTENSION PROBLEMS THROUGH BRISK  
WALKING EXERCISE INTERVENTION AT RT 009 RW 002  
PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**Sukmawati Dewi**

**Abstract**

Hypertension was defined as a sustained increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg and diastolic blood pressure of at least 90 mmHg. Brisk walking exercise is a type of aerobic exercise that combines routine activity training with a brisk walking approach for 20-30 minutes at a speed of 4-6 km/hour in hypertensive individuals. The purpose of this nursing care application is to determine the effect of brisk walking exercise intervention on reducing blood pressure. The brisk walking exercise was applied to 2 patients, namely the main managed patient and the resume patient. The application of brisk walking exercise therapy was carried out in 3 meetings with a meeting duration of 20-30 minutes at a speed of 4-6 km/hour. The results of the implementation of brisk walking exercise in primary managed patients showed a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 150/90 mmHg and in resume patients there was a decrease in blood pressure from 160/110 mmHg to 160/90 mmHg. These results indicate that brisk walking exercise is proven to reduce blood pressure. Community nurses are advised to use this therapy as a complementary therapy in lowering blood pressure.

**Keywords:** Brisk walking exercise, Hypertension, Blood Pressure