

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH DESA SUDAJAYA GIRANG

Dara Sucika

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi serius yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan global, pencegahan melalui kontrol faktor risiko menjadi sangat penting. *Brisk Walking Exercise* (BWE) adalah latihan aerobik intensitas sedang yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak BWE terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sudajaya Girang menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *pre-test post-test control group*. Sebanyak 40 penderita hipertensi dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (SBP) dan diastolik (DBP) di kelompok intervensi setelah terapi BWE, dengan nilai Z sebesar -3.921 pada minggu pertama dan kedua ($p=0.000$). Kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi hipertensi tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan nilai Z sebesar -1.755 ($p=0.079$) dan -1.069 ($p=0.285$). Uji *Mann Whitney* juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol untuk SBP dan DBP ($p<0.05$). BWE terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan disarankan sebagai terapi komplementer dalam manajemen hipertensi.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Tekanan darah

THE EFFECTIVENESS OF BRISK WALKING EXERCISE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE SUDAJAYA GIRANG VILLAGE

Dara Sucika

Abstract

Hypertension is a serious condition that can cause various cardiovascular complications. With high prevalence in Indonesia and globally, prevention through risk factor control is crucial. Brisk Walking Exercise (BWE) is a moderate-intensity aerobic exercise effective in lowering blood pressure and reducing cardiovascular disease risk. This study aims to evaluate the impact of BWE on the blood pressure of hypertensive patients in Sudajaya Girang Village using a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design. A total of 40 hypertensive patients were divided into intervention and control groups. Wilcoxon test results showed a significant decrease in systolic blood pressure (SBP) and diastolic blood pressure (DBP) in the intervention group after BWE therapy, with Z values of -3.921 in the first and second weeks ($p=0.000$). The control group, which only received hypertension education, did not show significant changes, with Z values of -1.755 ($p=0.079$) and -1.069 ($p=0.285$). The Mann-Whitney test also showed significant differences between the intervention and control groups for SBP and DBP ($p<0.05$). BWE has proven effective in lowering blood pressure and is recommended as a complementary therapy in hypertension management.

Key Word: Blood Pressure, Brisk Walking Exercise, Hypertension