

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DI RW 10 KELURAHAN GROGOL, DEPOK

Dara Sucika

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya adalah *brisk walking exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian dirancang dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang mencakup tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu, dengan durasi 30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan, dari sebelumnya 172/95 mmHg menjadi 135/82 mmHg. Selain itu, ditemukan peningkatan pemahaman keluarga terhadap pentingnya terapi non-farmakologis dan perubahan perilaku hidup sehat pada lansia. Berdasarkan temuan ini, *brisk walking exercise* terbukti efektif sebagai intervensi dalam manajemen tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat diintegrasikan dalam praktik asuhan keperawatan keluarga di lingkungan komunitas.

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

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR THE ELDERLY IN HYPERTENSION
THROUGH BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
CHANGES IN RW 10, GROGOL VILLAGE, DEPOK**

Dara Sucika

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among the elderly and can lead to serious complications if not properly managed. Hypertension control can be achieved through non-pharmacological approaches, one of which is brisk walking exercise. This study aims to determine the effectiveness of brisk walking exercise in reducing blood pressure among elderly individuals with hypertension. The study was designed as a case study using a family nursing care approach, which includes assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The intervention was carried out three times a week for two weeks, with each session lasting 30 minutes. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer before and after the intervention. The results showed a decrease in the patient's blood pressure from 172/95 mmHg to 135/82 mmHg. In addition, there was an improvement in the family's understanding of non-pharmacological therapies and positive changes in the elderly's healthy lifestyle behavior. Based on these findings, brisk walking exercise is proven to be an effective intervention for managing blood pressure in elderly individuals with hypertension and can be integrated into family nursing care practices in community settings.

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