

Penerapan Terapi *Brisk Walking Exercise* Pada Tn. A Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi

Dian Permata Sari ¹, Yenny Safitri ², Ridha Hidayat ³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 25, November, 2024

Revised: 30, November, 2024

Available online: 02, Desember, 2024

KEYWORDS

Hypertension, Elderly, and Brisk Walking Exercise

Hipertensi, Lansia, dan *Brisk Walking Exercise*

CORRESPONDENCE

E-mail: dianpermatasari@pcy@gmail.com

No. Tlp : +6282299812374

ABSTRACT

Elderly (elderly) is a condition where a person experiences increasing age accompanied by a decrease in physical function. A person is said to be elderly, namely someone who is more than 60 years old. As we age, the function and shape of cells, tissues and organ systems change, leading to poorer physical health, ultimately increasing the risk of disease. At this age, the body's immune function decreases, including heart function, often referred to as hypertension. This study aims to determine blood pressure before and after implementing brisk walking exercise therapy on Mr. A with hypertension. Implementation was carried out for 4 days, on 22–28 July 2024. Blood pressure was measured directly using a sphygmomanometer. The results of the study showed a decrease in blood pressure after implementation. Blood pressure in clients with a BP ratio: 188/106 mmHg on the first day decreased until the fourth day found BP: 159/85 mmHg. The conclusion is that there is an effect of implementing brisk walking exercise on reducing blood pressure in elderly people with a history of hypertension.

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan keadaan seseorang mengalami pertambahan usia yang disertai dengan penurunan fungsi fisik. Seseorang dikatakan lanjut usia yaitu seseorang yang umur lebih dari 60 tahun. Dengan bertambahnya usia, fungsi dan bentuk sel, jaringan dan sistem organ mengalami perubahan, yang menyebabkan kesehatan fisik menjadi lebih buruk, yang pada akhirnya meningkatkan resiko penyakit. Pada usia ini, fungsi kekebalan tubuh menurun, termasuk fungsi jantung sering disebut penyakitnya ialah hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi brisk walking exercise pada Tn. A dengan hipertensi. Implementasi dilakukan selama 4 hari, pada tanggal 22–28 Juli 2024. Tekanan darah diukur secara langsung dengan menggunakan sphygmomanometer Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan implementasi. Tekanan darah pada klien dengan perbandingan TD: 188/106 mmHg pada hari pertama mengalami penurunan hingga hari keempat didapatkan TD: 159/85 mmHg. Kesimpulan terdapat pengaruh penerapan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan keadaan seseorang mengalami pertambahan usia yang disertai dengan penurunan fungsi fisik. Seseorang dikatakan lanjut usia berdasarkan UU No 13 Tahun 1998 yaitu seseorang yang umur lebih dari 60 tahun. Dengan bertambahnya usia, fungsi dan bentuk sel, jaringan dan sistem organ mengalami perubahan, yang menyebabkan kesehatan fisik menjadi lebih buruk, yang pada akhirnya meningkatkan resiko penyakit (Putra, 2019).

Pada usia ini, fungsi kekebalan tubuh menurun, termasuk fungsi jantung sering disebut penyakitnya ialah hipertensi (Akbar et al., 2020). Hipertensi juga dikenal sebagai salah satu jenis penyakit jantung dan

pembuluh darah yang menjadi masalah kesehatan utama hampir di seluruh dunia, termasuk Indonesia (Ansar et al., 2019) .

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi terbanyak di seluruh dunia adalah individu dewasa yang berusia 30-79 tahun sebanyak 1,28 miliar dan hanya (21%) penderita yang bisa mengendalikan hipertensinya. Menurut survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 prevalensi hipertensi mengalami penurunan. pada tahun 2023 sebesar 30,8 % yang sebelumnya pada Riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1 % (Survei kesehatan indonesia, 2023). Selanjutnya persentase hipertensi di Provinsi Riau tahun 2023 berjumlah 25,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Menurut data DinKes Kabupaten Kampar tahun 2023 total kasus hipertensi dari 31 Puskesmas yang terdapat di wilayah Kabupaten Kampar berjumlah 180.486 kasus. Salah satunya Puskesmas Air Tiris yang menduduki nomor dua kasus hipertensi terbanyak yaitu 11.134 kasus setelah Puskesmas Tambang yaitu 19.872 kasus (Dinkes Kabupaten Kampar, 2023). Berdasarkan hasil survey pada tahun 2023 yang dilaksanakan oleh para Mahasiswa Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Desa Pulau Tinggi Kecamatan Kampar dengan prevalensi hipertensi sebesar 43% dan kemungkinan kasus ini bisa bertambah.

Selain menimbulkan komplikasi serangan jantung dan stroke, penyakit darah tinggi juga menyebabkan kerentanan fungsi fisik. Kondisi fisik lansia disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh terhadap faktor luar, yang meningkatkan resiko penyakit pada berbagai sistem tubuh. Penurunan massa dan kekuatan otot, denyut jantung yang lebih rendah, penurunan toleransi terhadap olahraga, sekitar 60% dari lansia setelah usia 75 tahun mengalami peningkatan tekanan darah. Jika tekanan darah tinggi tidak diobati dalam jangka waktu lama, dapat menghasilkan arteriosklerosis, yaitu kondisi yang menyebabkan aliran darah tersumbat dan berpotensi menyebabkan kebocoran pembuluh darah (Inayah, 2021).

Banyak faktor mempengaruhi hipertensi, baik yang dapat dikendalikan maupun yang tidak dapat dikendalikan. Contoh faktor hipertensi yang tidak dapat dikontrol adalah usia, genetika, atau keturunan. Faktor hipertensi yang dapat dikontrol meliputi obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, manajemen stress, pola makan, kebiasaan olahraga, dan gaya hidup (Julistyanissa & Chanif, 2022).

Olahraga jalan cepat adalah salah satu jenis olahraga aerobik yang dapat membantu mengontrol tekanan darah karena memadukan gerakan aerobik dengan jalan kaki. Latihan jalan cepat sangat bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah karena dapat meningkatkan detak jantung hingga kapasitas maksimal, meningkatkan kontraksi otot meningkatkan kadar oksigen dalam glikogen, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Terbentuknya plak atau penyumbatan pembuluh darah karena peningkatan konsumsi lemak dan penggunaan glukosa saat diterapkan (Rachmawati et al., 2019).

Pada survei awal yang dilakukan pada Tn. A yang menderita hipertensi di Desa Pulau Tinggi klien mengeluhkan ketika saat ingin berdiri terasa semakin nyeri dan pusing, nyeri terasa seperti di tusuk-tusuk jarum. Tn. A mengatakan nyeri terasa di bagian kepala dan tengkuk dengan skala nyeri 4 dan hilang timbul. Tn. A juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, tidur tidak nyenyak dan sering terbangun tengah malam. Selain itu, Tn. A mengeluh sulit untuk memulai tidur dan tidak tidur dengan nyenyak karena sakit dan nyeri kepala hingga tengkuknya terasa berat. Menurut pemeriksaan riwayat medis klien mengalami hipertensi sejak sepuluh tahun yang lalu dan mengkonsumsi obat pengontrol hipertensi, Tn. A tidak alergi pada obat-obatan atau makanan. Hasil dari pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan TD : 188/106 mmHg, N : 90x/menit, RR :

20x/menit, Suhu : 36,5 °C. Berdasarkan hasil wawancara Tn. A mengatakan belum pernah melakukan terapi apapun untuk mengontrol tekanan darahnya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan “Penerapan Terapi Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang dilakukan deskriptif. Penelitian ini dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, dan evaluasi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel penelitian ini berjumlah 1 orang yaitu Tn. A yang mengalami hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024-28 Juli 2024.

Studi kasus ini berfokus pada Penerapan Terapi Brisk Walking Exercise Pada Tn. A terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

HASIL PENELITIAN

1. Pengkajian.

Klien berinisial Tn. A berumur 75 tahun dengan latar belakang pendidikan Sekolah Dasar (SD) yang bekerja sebagai petani, Tn. A bertempat tinggal di Desa Pulau Tinggi Kecamatan Kampar. Keluhan utama klien mengatakan klien merasakan sakit kepala dan pusing serta tengkuk terasa kaku. Pasien sudah mengalami hipertensi selama 10 tahun terakhir. Pada saat dilakukan pengkajian nyeri secara komprehensif didapatkan data P: nyeri dan pusing semakin terasa ketika saat ingin berdiri, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala, S: skala nyeri 4, T: berlangsung hilang timbul.

Klien juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, klien mengatakan tidur tidak nyenyak dan sering terbangun, klien juga mengatakan tidak puas dengan tidurnya karena sakit dan nyeri kepala hingga tengkuknya terasa berat. Pengkajian riwayat penyakit dahulu klien mengatakan sudah mengalami penyakit yang sama sejak 10 tahun yang lalu dan mengkonsumsi obat pengontrol hipertensi, Tn. A tidak memiliki alergi obat atau makanan.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan TD : 188/106 mmHg, N : 87x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,4 °C, Berat Badan : 50 kg dan TB : 155 cm. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan pemeriksaan paru (inspeksi dada simetris dan tidak ada jejas, palpasi fokal fremitus antara dinding dada kanan dan kiri simetris, perkusi sonor, auskultasi (vasikuler terdengar disemua lapang paru). Pemeriksaan jantung (inspeksi tidak ada pembesaran jantung dada kanan dan kiri simetris, palpasi tidak ada nyeri tekan, perkusi, tidak ada suara jantung tambahan).

2. Diagnosa Keperawatan

1. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077)
2. Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (D.0055)

3. Intervensi Keperawatan

Rencana tindakan keperawatan yang peneliti angkat untuk mengatasi masalah keperawatan pada Tn. A yaitu identifikasi lokasi nyeri, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi brisk walking exercise dan mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, jelaskan tujuan, manfaat, dan jenis terapi yang diberikan. Identifikasi pola aktifitas tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur, fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur, terapkan jadwal rutin tidur, anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, dan jelaskan pentingnya tidur yang cukup.

3. Implementasi Asuhan Keperawatan

Penulis mengidentifikasi lokasi nyeri, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memberikan teknik nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi brisk walking exercise dan mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, menjelaskan tujuan, manfaat, dan jenis terapi yang diberikan. Mengidentifikasi pola aktifitas tidur, mengidentifikasi faktor pengganggu tidur, memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur, menerapkan jadwal rutin tidur, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, dan menjelaskan pentingnya tidur yang cukup.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

a. Hari Pertama

Evaluasi hari pertama pada hari Senin 22 Juli 2024, pukul 10.00 WIB, data subjektif, klien mengatakan nyeri pada kepala hingga ke tengkuk yang terasa tertimpa benda berat, P: nyeri dan pusing semakin terasa ketika saat ingin berdiri, Q: terasa ditusuk-tusuk jarum, R: nyeri pada bagian kepala dan tengkuk, S: skala 4 (nyeri sedang), T: nyeri yang dirasakan hilang timbul. Respon objektif yang didapat klien tampak terpejam dan meringis,. Data objektif, klien tampak memegang kepalanya, klien tampak tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakan, klien tampak lemas, klien tampak rileks dengan terapi *brisk walking exercise*, klien juga kooperatif dengan terapi yang telah dilakukan, TD : 180/101 mmHg., N 87 x/menit, RR : 20 x/menit.

Assessment, masalah belum teratasi. *Planning*, lanjutkan intervensi yaitu kaji kembali tingkat nyeri secara komprehensif (P, Q, R, S, T) dan kaji kembali tekanan darah klien serta mengobservasi petunjuk non verbal dari nyeri yang dirasakan klien. Selain itu, peneliti juga menganjurkan klien untuk melakukan terapi *brisk walking exercise* dan menganjurkan untuk tidur tepat waktu serta menghindari makanan yang tinggi lemak yang dapat memicu naiknya tekanan darah.

b. Hari Kedua

Evaluasi kedua yang dilakukan pada hari Rabu 24 Juli 2024, pukul 09.00 WIB, data subjektif, P : nyeri kepala, Q : terasa seperti ditusuk-tusuk, R : nyeri dibagian kepala S: skala nyeri 3, T : nyeri hilang timbul, klien mengatakan nyerinya sedikit mulai berkurang, klien mengatakan merasa lebih rileks setelah melakukan terapi *brisk walking exercise*. Data objektif, klien kooperatif terhadap terapi yang diberikan, klien tampak lebih rileks walaupun tampak masih merasakan nyeri. TD : 171/96 mmHg, N : 86 x/menit, RR : 20 x/menit.

Assesment, masalah teratasi sebagian. *Planning*, lanjutkan intervensi yaitu kaji kembali tingkat nyeri secara komprehensif (P, Q, R, S, T) dan kaji kembali tekanan darah klien serta

menganjurkan klien untuk melakukan terapi *brisk walking exercise*, dan menganjurkan untuk tetap tidur tepat waktu serta menghindari makanan tinggi lemak yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

c. Hari Ketiga

Evaluasi ketiga dilakukan pada hari Jum'at 26 Juli 2024, pukul 09.00 WIB. Data subjektif, P : nyeri kepala sudah mulai berkurang, Q : terasa seperti ditusuk-tusuk, R : nyeri dibagian kepala, S: skala nyeri 2, T : nyeri hilang timbul, klien mengatakan badannya terasa lebih rileks dari sebelumnya setelah melakukan terapi *brisk walking exercise*, klien juga mengatakan nyeri yang dirasakan juga sudah berkurang, klien mengatakan akan melakukan terapi *brisk walking exercise* secara mandiri. Data objektif, klien tampak sudah rileks, klien tampak sudah tidak lemas, klien kooperatif anjuran terapi yang diberikan, TD : 164/90 mmHg, N : 85 x/menit, RR : 20x/menit.

Assesment, masalah teratasi. *Planning*, menganjurkan klien untuk tetap melakukan terapi *brisk walking exercise*, dan menganjurkan klien untuk tetap melakukan tidur tepat waktu serta menghindari makanan yang tinggi lemak yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

d. Hari Keempat

Evaluasi keempat dilakukan pada hari Minggu tanggal 28 Juli 2024, pukul 09.00 WIB. Data subjektif, P : nyeri kepala yang dirasakan sudah banyak berkurang, Q : terasa seperti ditusuk, R : nyeri dibagian kepala, S: skala nyeri 1, T : nyeri hilang timbul, klien mengatakan badannya terasa lebih rileks dari sebelumnya setelah melakukan terapi *brisk walking exercise*, klien juga mengatakan nyeri yang dirasakan juga sudah berkurang, klien mengatakan akan rutin melakukan terapi *brisk walking exercise* secara mandiri. Data objektif, klien tampak sudah rileks, klien tampak sudah tidak lemas, klien kooperatif terhadap terapi yang diajarkan, TD : 159/85 mmHg, N : 80 x/menit, RR : 20 x/menit.

Assesment, masalah teratasi. *Planning*, menganjurkan klien untuk tetap rutin melakukan terapi *brisk walking exercise*, dan menganjurkan klien untuk tetap melakukan tidur tepat waktu serta menghindari makanan yang tinggi lemak yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Saat dilakukan pengkajian 22 Juli 2024 didapatkan data pasien bernama Tn. A Umur 75 tahun. Masalah utama klien menyatakan klien merasakan sakit kepala dan merasakan pusing serta tengkuk terasa kaku. Pasien sudah mengalami hipertensi selama 10 tahun terakhir. Data yang diperoleh dari pengkajian nyeri secara menyeluruh adalah sebagai berikut : P : ketika ingin berdiri, nyeri dan pusing meningkat Q : terasa seperti tertusuk tusuk, R : di bagian kepala, S : skala nyeri 4, T : berlangsung hilang timbul. Data yang ditemukan dalam kasus tersebut sesuai dengan teori tentang peningkatan tekanan darah (TD 188/106 mmHg), pusing, atau peningkatan aliran darah ke otak menyebabkan nyeri kepala. Salah satu masalah yang ditemukan dalam teori tetapi tidak ditemukan dalam kasus ini adalah jantung berdebar-debar kadang-kadang, palpitasi, muka merah, dan kelainan pembuluh retina (hipertensi retinopati). Hipertensi berat atau menahun yang tidak diobati biasanya menyebabkan kerusakan pada organ yang Tn. A tidak menunjukkan gejala ini, jadi pasien mengalami suhu tubuh normal, pusing, dan nyeri kepala sedang.

Faktor yang menyebabkan nyeri kepala pada klien yang menderita hipertensi karena adanya gangguan pembuluh darah. Ketika terjadi kerusakan jaringan maka akan terjadi pemindahan stimulus nyeri sebagai bentuk reaksi dari suatu mekanisme pertahanan tubuh individu (Ferdisa & Ernawati, 2021).

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan penilaian klinis tentang bagaimana klien, keluarga, dan komunitas menangani masalah kesehatan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi bagaimana klien menangani proses kehidupan yang dialaminya atau masalah kesehatan, baik yang sebenarnya maupun yang mungkin. Berdasarkan teori, Tujuan diagnosa keperawatan yaitu untuk mengetahui bagaimana klien, keluarga, dan komunitas bertindak terhadap masalah kesehatannya. Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), diagnosa yang potensial pada lansia dengan hipertensi yaitu 1) Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (D.0077), 2) Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur (D.0055),

Berdasarkan penjelasan tersebut, ada kesesuaian antara teori dan kasus Tn. A. Dalam kasus tersebut, dua masalah keperawatan yang teridentifikasi dalam teori yaitu nyeri akut yang dikaitkan dengan agen pencedera fisiologis yang ditandai pusing, tengkuk terasa kaku dan nyeri dan klien tampak meringis. Sedangkan untuk diagnosa kedua keluhan seperti sulit tidur, sering terjaga, tidak puas dengan tidur, dan masalah pola tidur juga sesuai dengan teori gangguan pola tidur yang dikaitkan dengan kurang kontrol tidur.

3. Intervensi Keperawatan

Lanjut usia merupakan suatu kondisi fisiologis yang dialami semua orang yang berusia lanjut. Penuaan adalah proses alami yang terus menerus yang dikenal sebagai penuaan. Pada lanjut usia biasanya terjadi peningkatan tekanan darah, juga disebut sebagai hipertensi, yang berarti tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmhg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmhg. Resiko penyakit jantung, serta penyakit ginjal, saraf, dan pembuluh darah, meningkat dengan hipertensi (Silvia A, Price dalam Huda, 2015). Salah satu terapi nonfarmakologi untuk hipertensi adalah latihan jalan brisk, yang merupakan jenis latihan aerobik yang dilakukan pada pasien hipertensi dengan tingkat aktivitas sedang. Latihan ini dilakukan dengan teknik jalan cepat berlangsung antara 15-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam. Salah satu jenis latihan jalan cepat yang sangat efektif adalah latihan berjalan cepat. Ini mendorong kontraksi otot dan mempercepat denyut jantung, meningkatkan jumlah oksigen yang terkandung dalam jaringan serta memecah glikogen (Kowalski & Robert, 2021).

Berdasarkan intervensi yang dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan waktu kurang lebih 15-30 menit memberikan penerapan brisk walking exercise didapatkan hasil dari pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi menunjukkan terjadi penurunan yang berarti pada tekanan darah yang dialami TN. A ini sejalan dengan penelitian Julistyanissa, Chanif (2022).

4. Implementasi Keperawatan

Untuk menurunkan tekanan darah klien, peneliti melakukan latihan brisk walking untuk menurunkan tekanan darah selama 15–30 menit. Implementasi dilakukan dari 22–28 Juli 2024, selama empat hari dalam seminggu. Peneliti mengukur tekanan darah klien dan menilai responsnya secara objektif dan subjektif setelah diberikan terapi brisk walking exercise. Terdapat perbedaan antara implementasi yang

dilakukan peneliti dengan penelitian Julistyanissa (2022) dari segi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya. Penelitian tersebut melakukan intervensi selama tiga hari seminggu, sementara peneliti melakukannya selama empat hari seminggu.

5. Evaluasi

Setelah diberikan terapi brisk walking exercise, Tn. A mengalami penurunan tekanan darah dan nyeri yang signifikan. Sebagai diagnosa keperawatan utama, dari hari pertama hingga hari keempat, skala nyeri turun, turun dari skala 4 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Ini memenuhi kriteria hasil, mencakup turunnya keluhan nyeri (Nyeri ringan 1-3), gelisah menurun, dan nyeri terkontrol. Setelah terapi brisk walking, klien mengatakan dia merasa nyaman dan rileks. Dia mengatakan dia merasakan perasaan ringan di kepala dan tenguknya dari sebelumnya.

Perbandingan tekanan darah pada hari pertama dan keempat untuk mengukur tekanan darah dari hari pertama pre-test adalah 188/106 mmHg, turun menjadi 180/101 mmHg saat post-test, pada hari kedua didapatkan TD: 178/98 mmHg mengalami penurunan saat post-test menjadi TD: 171/96 mmHg, pada hari ketiga didapatkan saat pre-test TD: 167/92 mmHg mengalami penurunan saat post-test menjadi TD: 164/90 mmHg. hingga hari keempat didapatkan saat pre-test TD: 163/89 mmHg mengalami penurunan saat post-test menjadi TD: 159/85 mmHg. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek terapi brisk walking exercise dengan turunnya tekanan darah pada orang dewasa yang lebih tua. Ini sejalan dengan penelitian Julistyanissa (2022) yang menemukan bahwa ada perubahan pada nilai tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengeluh sakit kepala, dan berat pada tengkuk, nyeri terasa tertusuk-tusuk, nyeri kepala hilang timbul dirasakan sejak satu minggu lalu. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 188/106 mmHg, Tn. A tampak sesekali meringis sambil memejamkan mata, dengan skala nyeri 4.
- Diagnosa yang muncul adalah nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis, gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur.
- Intervensi yang direncanakan yaitu penerapan terapi *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
- Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu penerapan terapi *brisk walking exercise* selama 4 hari dalam satu minggu.
Evaluasi menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah pada Tn. A.
- Terdapat pengaruh terapi *brisk walking exercise* dalam pemberian asuhan keperawatan Tn. A untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan perbandingan hasil pengukuran tekanan darah saat pre-test dan post-test dari hari pertama sampai hari ke-4.

Saran

Penelitian ini dijadikan sebagai masukan untuk teori dan menambah informasi ilmiah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi dan dapat di jadikan sebagai referensi berupa bacaan dipergustakaan yang bermanfaat khususnya pada penyakit hipertensi. Penelitian ini dijadikan sebagai

bahan perpustakaan dan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dalam mengetahui penerapan terapi brisk walking exercise pada lansia penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak UPT Puskesmas Air Tiris khusus Tn. A, selanjutnya terimakasih kepada Ns. Yenny Safitri, M. Kep dan Ns. Ridha Hidayat, M. Kep selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

REFERENSI

- Akbar, F., Syamsidar, & Nengsih, W. (2020). *Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru*. 2, 6–8.
- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani, M. (2019). *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makasar*. 1, 28–35.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*.
- Huda, A. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis*.
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10.
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3).
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta
- Putra, I. G. Y. (2019). Gambaran Gula Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Sraya Denpasar Dan Panti Sosial Wredha Santi Tabanan. *Bali Medika Jurnal*, 6(1), 44–49.
- Rachmawati, I. D., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2019). Influence of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Among Essential Hypertension Patients. *Midwifery and Nursing Research*, 1(1), 10.
- Safitri, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Air Tiris Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 13–20.
- Safitri, Y., Juwita, D. S., & Apriyandi, F. (2022). Pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 6(2), 138–143.
- Safitri, Y., Juwita, D. sulastri, & Putri, M. eka. (2024). *Pemberian jus belimbing wuluh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di desa ridan permai wilayah kerja upt bangkinang kota*. 3(2), 502–507.
- Survei kesehatan indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan RI*.
- WHO. (2023). *Hypertension*. 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.