

**Program Studi Profesi Ners  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
Karya Ilmiah Ners, September 2023  
Atika Fitri Ningsih, S.Kep**

**Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang  
Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise*  
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia  
Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang  
Wilayah Kerja Puskesmas  
Air Dingin Padang**

**ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah elevasi persisten dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih. Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas, tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Tekanan darah tinggi yaitu suatu peningkatan di dalam darah arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Salah satu cara pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu *brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan teknik jalan cepat, dapat merangsang kontraksi otot, memecahkan glikogen, meningkatkan denyut jantung, dan peningkatan oksigen di dalam jaringan serta mengurangi pembentukan plak dengan cara peningkatan penggunaan lemak dan glukosa

Tujuan penulis karya ilmiah ners ini adalah menganalisis *brisk walking exercise* sebagai *evidence based practice* pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Prosedur yang dilakukan untuk asuhan keperawatan dimulai dengan pengkajian, menentukan diagnosis, membuat intervensi, melakukan implementasi dan evaluasi. Diharapkan *Brisk walking exercise* dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

**Daftar Bacaan : 30 (2014-2023)**  
**Kata Kunci : Hipertensi, *Brisk walking exercise***

**Nursing Study Nurse Profession Program  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
Scientific Work Of Nurses (KIN), September 2023  
Atika Fitri Ningsih, S.Kep**

***Analysis of Nursing Care for Mrs. D with Hypertension Given by Evidence  
Based Practice Brisk Walking Exercise on Reducing Blood  
Pressure in the Area Padang Cold Water  
Health Center work***

**ABSTRACT**

*Hypertension or high blood pressure is a persistent elevation of systolic blood pressure (BP) at a level of 140 mmHg or more and diastolic blood pressure (BP) at a level of 90 mmHg or more. Hypertension is the condition of a person who experiences an increase in blood pressure above normal, resulting in an increase in morbidity and mortality rates. The systolic phase blood pressure of 140 mmHg indicates the phase of blood that is being pumped by the heart and the diastolic phase of 90 mmHg indicates the phase of blood returning to the heart. High blood pressure is an increase in arterial blood. In general, hypertension is a condition without symptoms, where abnormally high pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, aneurysm, heart failure, heart attack and kidney damage.*

*One way of non-pharmacological treatment to reduce high blood pressure is Brisk walking exercise. Brisk walking exercise is a form of aerobic exercise using fast walking techniques, which can stimulate muscle contractions, break down glycogen, increase heart rate and increase oxygen in the tissues and reduce plaque formation by increasing the use of fat and glucose.*

*The aim of the author of this nursing scientific work is to analyze the Brisk walking exercise as evidence based practice for hypertension sufferers to reduce high blood pressure. The procedures carried out for nursing care begin with assessment, determining a diagnosis, making interventions, carry out implementation and evaluation. It is hoped that Brisk walking exercise can be used as a nursing intervention to reduce high blood pressure*

**Reading List : 30 (2014-2023)**

**Keywords : Hypertension, Brisk Walking Exercis**