

PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Luluk Cahyanti¹, Fara Khoirunnisa², Alvi Ratna Yuliana³, Hirza Ainin Nur⁴, Devi Setya Putri⁵,
Vera Fitriana⁶

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: lulukabbas.lc@gmail.com, alviratna1607@gmail.com, hirza.aini23@gmail.com,
depisetyaputri@gmail.com, vera.fitriana88@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi terjadi berkaitan dengan beragam faktor risiko, baik yang tidak dapat diubah maupun dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi genetik, keadaan gizi, dan usia. Faktor risiko yang dapat diubah adalah kegemukan, diet, dan aktivitas fisik atau olahraga. Dilain pihak kegemukan disebabkan oleh konsumsi makanan berlebih dan aktivitas fisik atau olahraga kurang. Brisk Walking Exercise merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik berjalan lebih cepat dari kecepatan normal selama 20-30 menit. **Tujuan:** Untuk menggambarkan dan membuktikan bahwa penerapan Brisk Walking Exercise dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif Pre-Experimental design dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sample sebanyak 15 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan bulan Juni 2025 menggunakan lembar observasi. Analisa data dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi Brisk Walking Exercise. **Hasil:** Setelah diberikan terapi Brisk Walking Exercise selama 4 hari berturut-turut, sebelum diberikan tindakan terapi Brisk Walking Exercise tekanan darah responden Kategori Normal Tinggi berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Sedang berjumlah 5 responden (33,33%), kemudian sesudah dilakukan intervensi normal berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori normal tinggi berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 5 responden (33,33%). Terapi Brisk Walking Exercise ini memberikan pengaruh positif khususnya dimasyarakat Desa Wergu Wetan terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini menunjukkan ada penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi Brisk Walking Exercise. **Kesimpulan:** Terapi Brisk Walking Exercise efektif dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini dapat dijadikan pendekatan keperawatan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Terapi Brisk Walking Exercise

ABSTRACT

Background: Hypertension occurs in relation to various risk factors, both non-modifiable and modifiable. Non-modifiable risk factors include genetics, nutritional status, and age. Modifiable risk factors are obesity, diet, and physical activity or exercise. On the other hand, obesity is caused by excessive food consumption and lack of physical activity or exercise. Brisk Walking Exercise is a physical exercise that can be done using a walking technique faster than normal speed for 20-30 minutes. **Method:** This study uses a quantitative Pre-Experimental design with a one group pretest-posttest design. A sample of 15 respondents was selected according to the inclusion criteria. Data collection was carried out in June 2025 using an observation sheet. Data analysis was carried out descriptively to see changes in blood pressure before and after the Brisk Walking Exercise intervention. **Results:** After being given Brisk Walking Exercise therapy for 4 consecutive days, before being given Brisk Walking Exercise therapy, the blood pressure of respondents in the High Normal Category was 1 respondent (6.67%). The Mild Hypertension Category was 9 respondents (60.00%). The category of moderate hypertension consisted of 5 respondents (33.33%), then after the intervention, the number of normal was 1 respondent (6.67%), the category of high normal was 9 respondents (60.00%), and the category of mild hypertension was 5 respondents (33.33%). This Brisk Walking Exercise therapy has a positive impact, especially in the Wergu Wetan Village community, on reducing blood pressure. This shows that there is a decrease in blood pressure after being given Brisk Walking Exercise therapy. **Conclusion:** Brisk Walking Exercise therapy is effective in reducing blood pressure. This therapy can be used as a non-pharmacological nursing approach to reduce blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Blood Pressure Reduction, Brisk Walking Exercise Therapy, Hypertension

LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah seseorang yang berusia > 18 tahun diukur dengan hasil sistolik > 140 dan diastolik > 90. Jantung harus bekerja lebih keras dalam keadaan ini untuk memompa darah melalui pembuluh darah tubuh (Tresna & Nooratri, 2024). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi (Hidayatullah et al., 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), Hipertensi paling banyak terjadi pada penduduk negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Afrika prevalensi hipertensi tertinggi di dunia sebesar 27% dan Amerika terendah sebesar 18%, sedangkan prevalensi hipertensi di Asia Tenggara termasuk Indonesia berada diposisi ke-3 tertinggi sebesar 25% (WHO, 2021). Berdasarkan survei kesehatan Indonesia (SKI) urutan tiga hipertensi tertinggi pada tahun 2023 di Indonesia adalah Provinsi Kalimantan Tengah 40,7%, Provinsi Kalimantan Selatan 35,8%, dan Provinsi Jawa Barat 34,4%. Sementara itu, terendah di Jawa Tengah 32,9% menempati urutan ke 5 hipertensi tertinggi di Indonesia. (Survei kesehatan Indonesia 2023).

Berdasarkan profil Kesehatan Jawa Tengah jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun 2023 tertinggi adalah Magelang, dan Kudus berada di urutan ke 19 dan terendah berada di Purworejo (Dinas kesehatan Jawa Tengah 2023). Berdasarkan profil Kesehatan Kudus jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2023 tertinggi adalah puskesmas wergu wetan dengan jumlah 8.389 jiwa, dan yang terendah adalah puskesmas purwosari. Di wilayah kerja puskesmas wergu wetan Desa Wergu Wetan paling tinggi kejadian hipertensi sebanyak 185 jiwa , tertinggi kedua Desa Mlati kidul 170 jiwa, tertinggi ketiga Desa Kramat 156, dan yang paling rendah desa panjunan 74 jiwa. (Dinas kesehatan kabupaten Kudus 2023).

Masalah hipertensi yang biasanya terjadi pada individu yang mengalami hipertensi yaitu akan muncul tanda seperti tengkuk terasa nyeri. Nyeri dan kekakuan otot pada tengkuk atau hanya diri yang berada pada tengkuk disebabkan oleh terjadinya ketidaklancaran aliran darah yang disebabkan oleh peningkatan tekanan pembuluh darah yang terjadi di dinding di daerah leher kemudian biasanya rasa nyeri tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari pasien hipertensi (Natalia et al., 2023) Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Usaha yang dapat dilakukan dalam pengobatan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yang melibatkan berbagai obat antihipertensi (Diajeng Dwilestari, 2022). Sedangkan terapi non-farmakologi yaitu dengan membuat keadaan rileks, bergaya hidup sehat dan beraktivitas olahraga, hal tersebut dapat dilakukan melalui mengatur pola makan dengan diet seimbang, terapi herbal, terapi pijat, dan olahraga atau aktivitas fisik yang bersifat aerobik seperti jogging, bersepeda, renang, jalan kaki atau Brisk Walking Exercise (Simanjuntak et al., 2024). Brisk Walking Exercise merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik berjalan lebih cepat dari kecepatan normal selama 20-30 menit (Julistyanissa & Chanif, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *Pre-Experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Satu kasus tunggal diamati pada dua titik waktu, satu sebelum perawatan dan satu setelah perawatan. Perubahan hasil yang diinginkan diasumsikan sebagai hasil dari intervensi atau perawatan. Tempat penelitian ini dilakukan di desa Wergu Wetan dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada 14 juni – 17 Juni 2025. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen yaitu terapi Brisk Walking Exercise dan variabel dependen yaitu Hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berada di puskesmas Wergu Wetan dengan jumlah 8.389. Sampel dalam penelitian terdapat 15 responden yang ditentukan dengan kriteria inklusi yaitu Berusia 30 – 55 tahun, Pasien yang terdiagnosa hipertensi 3 bulan terakhir , Pasien tidak mengalami gangguan ekstermitas, pasien yang tinggal di desa Wergu Wetan dan berobat di puskesmas wergu wetan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat *Sphygmomanometer* atau alat untuk mengukur tekanan darah dan Standar Operasional Prosedur (SOP) Brisk Walking Exercise, lembar observasi. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang dilakukan menggunakan deskriptif statistic yang bertujuan mencari distribusi frekuensi dan proporsi. Selanjutnya hasil analisa data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan (nama, jenis kelamin, usia,) atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variable (swarjana 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik responden
berdasarkan usia

Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
30 – 39	1	6,67%
40 - 44	3	20,00%
45 – 49	6	40,00%
50 – 55	5	33,33%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik usia responden yaitu usia 45 – 49 tahun 40,00%, usia 50 – 55 tahun 33,33%, usia 40 – 44 tahun 20,00% dan usia 30 – 39 tahun 6,67%.

Tabel 2
Distribusi frekuensi karakteristik responden
Berdasarkan jenis kelamin

Kategori Hipertensi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Perempuan	10	66,67%
Laki laki	5	33,33%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 10 responden (66,67%), dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (33,33 %).

Tabel 3
Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan
Terapi Brisk Walking Exercise

Kategori Hipertensi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal (120-129/80-84)	0	0,00%
Normal tinggi (130-139/85-89)	1	6,67%
Hipertensi Ringan (140-159/90-99)	9	60,00%
Hipertensi Sedang (160-179/100-109)	5	33,33%
Hipertensi Berat (180-209/100-119)	0	0,00%
Hipertensi sangat berat(210/120)	0	0,00%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi normal berjumlah 0 responden (0,00%), Kategori normal tinggi berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori Hipertensi ringan berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi sedang berjumlah 5 responden (33,33%), Kategori Hipertensi Berat berjumlah 0 responden (0,00%) dan Kategori Sangat Berat berjumlah 0 responden (0,00%).

Tabel 4
Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi Brisk Walking Exercise

Kategori Hipertensi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal(120-129/80-84)	1	6,67%
Normal tinggi(130-139/85-89	9	60,00%
Hipertensi Ringan(140-159/90-99)	5	33,33%
Hipertensi Sedang(160-179/100-109)	0	0,00%
Hipertensi Berat(180-209/100-119)	0	0,00%
Hipertensi sangat berat(210/120)	0	0,00%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi normal berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori normal tinggi berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 5 responden (33,33%), Kategori Hipertensi Sedang berjumlah 0 responden (0,00%), Kategori Hipertensi Berat berjumlah 0 responden (0,00%) dan Kategori Hipertensi Sangat Berat berjumlah 0 responden (0,00%).

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan terapi “*Brisk Walking Exercise*”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan terapi Brisk Walking Exercise tekanan darah responden Kategori Normal Tinggi berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Sedang berjumlah 5 responden (33,33%), Berdasarkan hasil wawancara responden sebagian besar menjawab mengalami pusing, sakit kepala, tengkuk leher kaku, telapak dan jari tangan kesemutan hingga mati rasa, sering mengkonsumsi makanan dengan banyak garam, bersantaran, mengandung banyak penyedap rasa dan jarang berolahraga. Dari hasil wawancara ini menunjukkan bahwa responden mengalami Hipertensi primer. Faktor yang mempengaruhi keluhan tersebut yaitu tekanan darah yang tinggi dan gaya hidup yang kurang sehat, seperti jarang berolahraga. Tekanan darah yang terus menerus tinggi dapat mengganggu fungsi pembuluh darah. Tingginya tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menurunkan efektifitas pembuluh darah dalam mengalirkan oksigen ke bagian sel tubuh, sehingga sel tidak bisa menjalankan fungsinya dengan baik dan menimbulkan keluhan - keluhan lainnya (Julistyanissa & Chanif, 2022). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Della ayu 2024 yang berjudul " Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Cemani Lama, Sukoharjo" Berdasarkan hasil penelitian jurnal hasil pengukuran tekanan darah awal 159/98 mmHg (hipertensi derajat 1) kemudian mengalami penurunan tekanan darah menjadi 133/90 mmHg (normal tinggi) dengan selisih penurunan tekanan darah sistolik 26 mmHg dan diastolik 8 mmHg (Tresna & Nooratri, 2024).

Hal ini berkaitan dengan usia berdasarkan hasil penelitian selama 4 hari

berturut-turut. Hasil penelitian karakteristik usia responden sebagian besar berusia 45 - 49 tahun 40,00%, usia 50 - 55 tahun 33,33 %, usia 40 - 44 tahun 20,00% dan usia 30 - 39 tahun 6,67% dalam hasil penelitian responden yang mengalami hipertensi banyak terjadi pada usia 45 - 49 tahun. Faktor usia memiliki pengaruh terhadap perbedaan

tekanan darah. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh cenderung mengalami penurunan, termasuk organ yang berperan dalam mengatur tekanan darah. (Julistyanissa & Chanif, 2022). Usia juga memengaruhi sensitivitas reseptor tubuh yang berfungsi dalam sistem regulasi tekanan darah. Selain itu, dinding pembuluh darah menjadi kurang elastis seiring bertambahnya umur, sehingga menyebabkan tekanan darah khususnya tekanan sistolik cenderung meningkat secara perlahan. Hal ini umum terjadi pada orang yang memasuki peningkatan usia (Luthfi Adillah et al., 2024). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati pada tahun 2023 dengan judul "Hubungan Usia dan jenis kelamin terhadap kejadian Hipertensi" Dalam penelitian ini menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi. Tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia dikarenakan sirkulasi darah terganggu sehingga dinding pembuluh darah terjadi penebalan dan keras kemudian menjadi penyebab tekanan darah tinggi (Nabila et al., 2025).

Hal ini berkaitan dengan jenis Kelamin berdasarkan hasil penelitian selama 4 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responen sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 66,67% dan jenis kelamin laki -laki sebanyak 33,33%. Jenis kelamin berpengaruh terhadap risiko seseorang mengalami hipertensi karena adanya perbedaan biologis, terutama perbedaan hormon. Pada wanita, sebelum memasuki masa menopause, hormon estrogen berperan membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Namun setelah menopause, kadar estrogen menurun, sehingga perlindungan tersebut hilang dan risiko tekanan darah tinggi menjadi lebih besar. Sebaliknya, pria cenderung mulai mengalami hipertensi lebih awal, yaitu sebelum usia 45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki pola risiko hipertensi yang berbeda, di mana perempuan lebih rentan setelah menopause dibandingkan laki-laki (Falah, 2019).

Hal ini didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Falah pada tahun 2019 dengan judul " Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya" Dalam penelitian ini menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa wanita cenderung lebih tinggi terjadi hipertensi dibandingkan dengan laki-laki .

2. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan terapi "Brisk Walking Exercise "

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi normal berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori normal tinggi berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 5 responden (33,33%). Terapi *Brisk Walking Exercise* cukup efektif mengatakan brisk walking exercise merupakan latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan penerapan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. (Tresna & Nooratri, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan terapi *Brisk Walking Exercise* tekanan darah responden Kategori Normal Tinggi berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Sedang berjumlah 5 responden (33,33%), dan sesudah dilakukan terapi normal berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori normal tinggi berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 5 responden (33,33%). sebelum diberikan terapi *Brisk Walking Exercise* diperoleh rata-rata tekanan darah sistole sebesar 155,13 mmHg diastole sebesar 91,33 mmHg dan setelah diberikan terapi

Brisk Walking Exercise diperoleh rata-rata tekanan darah systole sebesar 143,2 mmHg diastole sebesar 87,4 mmHg. Tekanan darah pada pasien hipertensi mengalami penurunan dengan selisih systole sebesar 14,6 mmHg dan untuk tekanan darah diastole sebesar 9,27 mmHg. Hal ini menunjukkan ada penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi *Brisk Walking Exercise*.

Manfaat jalan cepat adalah menurunkan kadar kolesterol yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah saja, membakaran kalori yang menyebabkan kegemukan, jalan cepat (*brisk walking*) juga dapat meningkatkan kadar kolesterol baik HDL yang diperlukan oleh tubuh, dan juga membuat darah tidak saling lengket atau mengental hingga mengganggu aliran pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, hal ini akan menyebabkan tekanan darah menurun. Membiasakan badan bergerak dengan melakukan olahraga jalan cepat (*brisk walking*) maka penderita hipertensi dapat meminimalisir penggunaan obat obatan. *Brisk walking Exercise* dapat menurunkan hipertensi dengan cara membuat darah tidak saling lengket atau mengental hingga mengganggu aliran pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, hal ini akan menyebabkan tekanan darah menurun(Utaminingtyas et al., 2023a).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Anggraini 2022 yang berjudul " Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gugukpanjang Kota Bukittinggi" Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, dimana terjadinya penurunan tekanan darah setelah 4 kali pemberian intervensi *Brisk Walking Exercise*, dimana sebelum pelaksanaan *Brisk Walking Exercise* ditemukan tekanan darah responden mencapai 159/97 mmHg dan setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan tekanan darah yaitu 132/80 mmHg (Anggraini et al., n.d.).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dian Permatasari 2024 yang berjudul "Penerapan Terapi Brisk Walking Exercise Pada Tn. A Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Didesa Pulau tinggi" didapatkan hasil 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Presentase menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan terapi *Brisk Walking Exercise* tekanan darah responden Kategori normal tinggi berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Sedang berjumlah 5 responden (33,33%), dan sesudah dilakukan terapi normal berjumlah 1 responden (6,67%), Kategori normal tinggi berjumlah 9 responden (60,00%), Kategori Hipertensi Ringan berjumlah 5 responden (33,33%). Terapi *Brisk Walking Exercise* ini memberikan pengaruh positif khususnya dimasyarakat Desa Wergu Wetan terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini menunjukkan ada penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi *Brisk Walking Exercise*.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menjadikan terapi *Brisk Walking Exercise* sebagai terapi non farmakologi pendukung pengolahan penyakit hipertensi. Dan pada responden yang mengalami Hipertensi dapat menerapkan terapi Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah

DAFTAR PUSTAKA

Della Ayu Tresna, Erika Dewi Nooratri (2024) Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Cemani Lama, Sukoharjo

Diajeng Dwilestari. (2022). Pengaruh teknik brisk walking exercise terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi diwilayah puskesmas sambirejo kab.rejang Lebong.

Dinas Kesehatan kabupaten kudus. (2023). Profil Kesehatan kabupaten Kudus 2023

Dinkes Jateng (2023) Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2023. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.

Hidayatullah, A., Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi, E., & Rokhmiati, E. (2023). Hypertension Emergency Education in Increasing Knowledge of Elderly with Hypertension. 2(3), 175–182. <https://doi.org/10.58374/jmmn.v2i3.189>

Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Ners Muda, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>

Miftahul Falah (2019) Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya

M Luthfi Adillah, Putri Permata Sari, Isnayati Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Jakarta.

Natalia, C., Retnaningsih, D., Keperawatan, P., Widya, U., & Semarang, H. (2023). Studi Kasus Penerapan Kompres Hangat Pada Nyeri Kepala Pasien Dengan Hipertensi. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 7(2), 58–62.

Rahma Igta Nabila, Herlinawati, Suwondo Ariyanto, (2025) Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Lombok Barat.

Rachmatullah, R. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah: Systematic Review The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review. Faletehan Health Journal, 9(1), 100–110. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

Simanjuntak, D., Sari Purba, W., Keperawatan Kesdam, A. I., Barisan

Pematangsiantar, B., & Utara, S. (2024). Implementasi Brisk Walking Exercise dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Science*, 1(3).

Utaminingtyas, F., Damar Sasanti, S., & Mufidaturrosida, A. (2023). Penerapan Latihan Brisk Walking Exercise untuk mengatasi hipertensi pada lansia dusun karangbalong tengaran. In Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA (Vol. 5, Issue 1).

WHO. (2021). Hypertension. World Health Organization.
<https://www.who.int/healthtopics/hypertension/>