

Program Studi DIII Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023  
Fitry Fachriyyah  
Email Peneliti : [fitry.fachriyyah27@gmail.com](mailto:fitry.fachriyyah27@gmail.com)

#### ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA GERONTIK DENGAN PEMBERIAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA

**Latar Belakang :** Lansia akan mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikis, hal inilah yang nantinya menjadi penyebab dari banyak masalah kesehatan dan penyebab dari masalah degeneratif. Penyakit degenerative ini berakibat terhadap perubahan fungsi dan gangguan pada system kardiovaskuler, antara lain adalah penyakit Hipertensi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara nonfarmakologis, diantaranya olahraga. Salah satu kegiatan yang direkomendasikan adalah latihan olahraga aerobik, salah satunya *brisk walking exercise*.

**Tujuan :** Mengetahui hasil penerapan tindakan *brisk walking exercise* sebagai terapi komplementer terhadap tekanan darah pada keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi.

**Metode :** Desain yang diterapkan adalah studi kasus asuhan keperawatan keluarga gerontic dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas tamansari kota tasikmalaya.

**Hasil :** setelah diberikan *brisk walking exercise* selama 3 hari berturut-turut, terdapat adanya penurunan tekanan darah pada klien. Tekanan darah sebelum diberikan *brisk walking exercise* adalah 130/100 mmHg, dan setelah diberikan pada hari terakhir menjadi 124/80 mmHg.

**Kesimpulan :** *Brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah hipertensi.

**Kata Kunci :** Lansia, hipertensi, *brisk walking exercise*

DIII Nursing Study Program  
Muhammadiyah University of Tasikmalaya  
Scientific Papers, June 2023  
Fitry Fachriyyah  
Email of Researcher: [fitry.fachriyyah27@gmail.com](mailto:fitry.fachriyyah27@gmail.com)

### ABSTRACT

#### **NURSING CARE OF GERONTIC FAMILY USING BRISK WALKING EXERCISE TO REDUCE BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION IN WORKING AREA OF TAMANSARI COMMUNITY HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY**

**Background :** *The elderly will experience both physiological and psychological changes, this will later become the cause of many health problems and causes of degenerative problems. This degenerative disease results in changes of the function and disturbances in cardiovascular system, including hypertension. Handling hypertension can be done with nonpharmacologically, including exercise. One of the recommended exercise is aerobic exercise, one of which is brisk walking exercise.*

**Objective :** *To find out the results of applying brisk walking exercise as a complementary therapy for lowering blood pressure in families who have elderly people with hypertension.*

**Methods :** *The design applied is a case study of gerontic family nursing care with the application of brisk walking exercise to lowering blood pressure with hypertension in working area of the Tamansari Health Center, Tasikmalaya City.*

**Results :** *After being given brisk walking exercise for 3 consecutive days, there was a decrease in the client's blood pressure. Blood pressure before being given brisk walking exercise was 130/100 mmHg, and after it was given on the last day it was 124/80 mmHg.*

**Conclusion :** *Brisk walking exercise can lowering blood pressure in the elderly with hypertension and can be used as a non-pharmacological therapy to lowering blood pressure of hypertension.*

**Keywords :** *Elderly, hypertension, brisk walking exercise*