



**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENGATASI RISIKO
PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

HERLINA PUSPITASARI

NIM : 2205002

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

JUNI 2025



**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENGATASI RISIKO
PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

HERLINA PUSPITASARI

NIM : 2205002

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

JUNI 2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah: Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Mengatasi

Risiko Penurunan Curah Jantung pada Pasien

Hipertensi

Nama Mahasiswa : Herlina Puspitasari

NIM : 2205002

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 11 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Menik Kustriyani, S. Kep., M. Kep

NUPTK. 1842765666231112

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah: Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Mengatasi
Risiko Penurunan Curah Jantung pada Pasien
Hipertensi

Nama Mahasiswa : Herlina Puspitasari

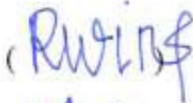
NIM : 2205002

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 11 Juni 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep

()

Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep

()

Mengetahui,

Rektor



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062

Program Studi Keperawatan Program Diploma
Ketua



Ns. Emilia Puspitasari S, S.Kep., M.Kep, Sp.KepJ
NUPTK. 2134762663230240

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herlina Puspitasari
Tempat tanggal lahir : Jepara, 22 Mei 2003
NIM : 2205002
Program Studi : D3 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Laporan tugas akhir studi dengan judul “ Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Mengatasi Risiko Penurunan Curah Jantung pada Pasien Hipertensi” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumberkutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan tugas kahir studi ini dapat dibuktikan terdapat unsur- unsur plagiat, saya bersedia laporan tugas akhir studi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan tugas akhir studi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Juni 2025

(Herlina Puspitasari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat karunia dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Mengatasi Risiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat ujian akhir program studi program diploma tiga keperawatan Universitas Widya Husada Semarang. Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak terutama kepada pembimbing yang sudah memberikan dukungan dan support untuk terselesainya karya tulis ilmiah ini, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA., Selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Emilia Puspitasari S, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang
3. Menik Kustriyani, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep, Selaku ketua penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah menguji dan memberikan masukan serta pengarahan
5. Seluruh Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan dan seluruh Staf Universitas Widya Husada Semarang yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah Ini
6. Orang tua saya yaitu Bapak Surat dan Ibu Eri yang selalu memberikan dukungan, support, motivasi, dan selalu mendoakan setiap hari Sehingga Karya Tulis Ilmiah Ini bisa terselesaikan dengan baik

7. Kepada mbah Masanah dan Alm Kakek Saelun terimakasih selama ini mau mendengarkan cerita penulis memberi dukungan, memberi semangat kepada penulis
8. Kuswardani, S.ST.,M.H., Terimakasih selama ini sudah mau membantu, mengarahkan yang terbaik dan selalu memberikan Motivasi dan Support untuk penulis
9. Kepada diri sendiri Herlina terimakasih sudah berjuang, bertahan sejauh ini walaupun rintangan yang kamu lalui sangat banyak tetapi kamu tetap kuat dan sabar dalam menghadapi itu semua, tetap semangat dalam meraih cita cita karena ini bukan akhir dari perjalananmu
10. Teman kos, teman seangkatan satu kampus tetapi berbeda beda prodi, Kakak tingkat, dan sahabat SMA yang selalu menjadi teman yang baik, teman yang pengertian, memberikan dukungan, semangat, support, mau mendengarkan keluh kesah selama ini dan memberikan motivasi terbaik kepada penulis

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Semarang, 11 Juni 2025

Penyusun

Herlina Puspitasari
(2205002)

ABSTRAK

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENGATASI RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI

Herlina Puspitasari¹ Menik Kustriyani²

¹Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi DIII Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

Email: hpuspita549@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit dimana pembuluh darah arteri menyempit dan terjadi hambatan aliran darah, sehingga tekanan darah pada dinding pembuluh darah meningkat dan mengakibatkan jantung bekerja lebih keras dan melambat. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan jantung. *Brisk Walking Exercise*, dapat mengurangi resistensi perifer saat otot berkontraksi selama latihan. *Brisk Walking Exercise* memiliki banyak manfaat yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah. **Tujuan:** studi kasus ini adalah untuk menganalisis kasus kelolaan klien Hipertensi dengan pemberian terapi *Brisk walking exercise* untuk mengatasi risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi. **Metode:** studi kasus dilakukan melalui kunjungan ke rumah klien yang memiliki hipertensi, dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk mengatasi risiko penurunan curah jantung selama 3 hari dalam 1 minggu. Intervensi ini dilakukan dalam 1 pertemuan dalam sehari yang dilakukan pagi hari. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan lembar observasi. **Hasil:** terdapat penurunan tekanan darah pada klien hipertensi setelah 3 kali pertemuan dilakukan penerapan *brisk walking exercise*. **Kesimpulan:** dari hasil lembar observasi menunjukkan bahwa penerapan *Brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, risiko penurunan curah jantung, *Brisk Walking Exercise*

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF BRISK WALKING EXERCISE TO OVERCOME THE RISK OF DECREASED CARDIAC OUTPUT IN HYPERTENSION SUFFERERS

Herlina Puspitasari¹ Menik Kustriyani²

¹Student of DIII Nursing Program, Universitas Widya Husada Semarang

²Lecturer of DIII Nursing Program, Universitas Widya Husada Semarang

Email: hpuspita549@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disease in which the arteries narrow and there is obstruction of blood flow, so that blood pressure on the walls of the blood vessels increases and causes the heart to work harder and slow down. If this condition continues, it can cause damage to the blood vessels and heart. Brisk Walking Exercise, can reduce peripheral resistance when muscles contract during exercise. Brisk Walking Exercise has many benefits that are effective in controlling blood pressure.

Purpose: This case study is to analyze the case of managing a client with hypertension by providing Brick walking exercise therapy to overcome the risk of decreased cardiac output in hypertensive patients.

Method: The case study was conducted through a visit to the home of a client who has hypertension, with the application of brick walking exercise to overcome the risk of decreased cardiac output for 3 days in 1 week. This intervention was carried out in 1 meeting a day which was carried out in the morning. Measurements were taken before and after the intervention using an observation sheet.

Results: there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients after 5 meetings of the application of brick walking exercise.

Conclusion: from the observation sheet shows that the application of brick walking exercise can reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, risk of decreased cardiac output, Brisk Walking Exercise

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	3
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	4
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	4
KATA PENGANTAR	6
ABSTRAK	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1. 1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1. 2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1. 3 Tujuan Penulisan Laporan Tugas Akhir..	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1. 4 Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Perawat	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peniliti.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2. 1 Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
1 Definisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2 Etiologi	Error! Bookmark not defined.
3 Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
4 Patofisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
5 Komplikasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi..	Error! Bookmark not defined.
1 Pengkajian Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2 Diagnosis	Error! Bookmark not defined.

3	Perencanaan	Error! Bookmark not defined.
4	Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
5.	Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3	Risiko penurunan Curah Jantung	Error! Bookmark not defined.
2.1.4	Terapi Brisk Walking Exercise	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODE STUDI KASUS		Error! Bookmark not defined.
3.1.	Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.2	Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3	Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi dan Waktu Studi	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisa Studi dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika dan/ Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	50
4.3	Keterbatasan Penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Usia

Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 1 Hasil Tekanan Darah Responden Hari Pertama 79

Tabel 4. 2 Hasil Tekanan Darah Responden Hari Kedua 80

Tabel 4. 3 Hasil Tekanan Darah Responden Hari Ketiga 80



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 2 Surat Balasan Pengambilan Penelitian.....	64
Lampiran 3 Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 4 SOP <i>Brisk Walking Exercise</i>	66
Error! Bookmark not defined.	
Lampiran 5 Penjelasan untuk mengatakan penelitian.....	68
Lampiran 6 Persetujuan menjadi responden.....	69
Lampiran 7 Persetujuan menjadi responden.....	70
Lampiran 8 Lembar obserasi hari pertama.....	72
lampiran 9 Lembar observasi hari kedua.....	74
Lampiran 10 Lembar observasi hari ketiga.....	75
Lampiran 11 Asuhan Keperawatan.....	76