

HALAMAN ABSTRAK

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2022

ABSTRAK

Yekti Kurniastuti¹, Wiwiek Natalya²

Penerapan Jalan Kaki Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bugangan Kedungwuni

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu penyakit yang membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil, sudah banyak pengobatan untuk mengatasi hipertensi antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi, terapi yang akan digunakan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien penderita hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis dengan melakukan latihan fisik jalan kaki karena latihan fisik jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah. **Tujuan :** Karya Ilmiah Akhir ini bertujuan sebagai gambaran latihan fisik jalan kaki untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** menggunakan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi dan studi dokumentasi. **Hasil :** Didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada 10 anggota kelompok yang melakukan latihan fisik jalan. **Simpulan :** Dari hasil penelitian yang telah dilakukan penerapan jalan untuk menurunkan tekanan darah pada kelompok hipertensi selama satu minggu didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada 10 anggota kelompok yang melakukan latihan fisik jalan.

Kata kunci : Hipertensi, Jalan Kaki, Tekanan Darah.