

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI AKTIVITAS**

(Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)



PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI AKTIVITAS
(Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns)
Dalam Progran Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ARLA AYLANI ZULVASHA

NIM 25650648

PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : ARLA AYLANI ZULVASHA

Judul : PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS (di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Magetan)

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir pada
Tanggal 19 Agustus 2026.

Oleh:
Pembimbing



Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN. 0717107001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Karya Tulis Oleh : ARLA AYLANI ZULVASHA

Judul : PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS (di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Magetan)

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, Tanggal : 19 Agustus 2026.

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Metti Verawati, S.Kep., Ners., M.Kes

()

Anggota : Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayla Aylani Zulvasha

NIM : 25650648

Instansi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa KIAN yang berjudul “ **Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**” adalah bukan KIAN orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 19 Agustus 2026

Yang menyatakan,


Ayla Zulvasha

NIM. 25650648

ABSTRAK

Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Arla Aylani Zulvasha

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : arlazulvasha@gmail.com

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan dapat menyebabkan penurunan toleransi aktivitas, mudah lelah, pusing, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah *Brisk Walking Exercise*. Karya ilmiah ini bertujuan menerapkan *Brisk Walking Exercise* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan Intoleransi Aktivitas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Asuhan keperawatan diberikan kepada Tn. A, lansia berusia 75 tahun, selama lima hari dengan menerapkan tahapan proses keperawatan secara sistematis. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn. A memiliki riwayat hipertensi lebih dari tiga tahun dengan keluhan vertigo berulang, rasa sempoyongan saat berdiri, serta mudah lelah ketika melakukan aktivitas. Intervensi berupa *Brisk Walking Exercise* selama ± 30 menit dilakukan secara bertahap selama lima hari dengan pemantauan tanda-tanda vital dan respons pasien sebelum dan setelah latihan. Setelah penerapan *Brisk Walking Exercise*, terjadi peningkatan toleransi aktivitas yang ditandai dengan berkurangnya rasa lelah dan sempoyongan serta meningkatnya kemampuan pasien melakukan latihan berjalan selama 30 menit secara mandiri. Tekanan darah juga mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg pada evaluasi akhir.

Asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan Intoleransi Aktivitas diharapkan dapat menjadi gambaran bagi tenaga kesehatan maupun pengasuh dalam menerapkan *Brisk Walking Exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan toleransi aktivitas dan membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Intoleransi Aktivitas, *Brisk Walking Exercise*.

ABSTRACT

Application of Brisk Walking Exercise to Lower Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension with the Nursing Problem of Activity Intolerance at the Tresna Werdha Social Service Unit of Magetan

Arla Aylani Zulvasha

Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: arlazulvasha@gmail.com

Hypertension is one of the health problems commonly experienced by older adults and can cause decreased activity tolerance, fatigue, dizziness, and limitations in performing physical activities. One non-pharmacological intervention that can be implemented is Brisk Walking Exercise. This scientific paper aimed to apply Brisk Walking Exercise to an elderly patient with hypertension and the nursing problem of activity intolerance at the Tresna Werdha Social Service Unit of Magetan.

Nursing care was provided to Mr. A, a 75-year-old elderly patient, for five days using a systematic nursing process approach. The assessment showed that Mr. A had a history of hypertension for more than three years, accompanied by recurrent vertigo, unsteadiness when standing, and fatigue during activities. Brisk Walking Exercise was performed for approximately 30 minutes gradually over five days, with monitoring of vital signs and the patient's response before and after exercise. Following the intervention, activity tolerance improved, as indicated by reduced fatigue and unsteadiness and an increased ability to perform 30 minutes of walking exercise independently. Blood pressure also decreased from 160/100 mmHg to 140/80 mmHg at the final evaluation.

Nursing care for elderly patients with the nursing problem of activity intolerance is expected to provide guidance for healthcare professionals and caregivers in implementing Brisk Walking Exercise as a non-pharmacological intervention to improve activity tolerance and help control blood pressure in elderly patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Activity Intolerance, Brisk Walking Exercise.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Birsk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat kelulusan Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners Keperawatan
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di program studi Profesi Ners.
3. Sri Andayani, S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Kepala Prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing saya dalam penyusunan KIAN yang telah memberi saran, masukan, motivasi dengan tepat dan teliti selama penyusunan Karya Ilimiah Akhir Ners.
5. Bapak Ibu dosen pengajar dan pembimbing Program Studi Profesi Ners yang sudah memberikan ilmu, semangat dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan proposal Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Teruntuk kedua orang tua tersayang Bapak Yuli Purnomo S.E dan Ibu Yulis Andriyani S.E, serta saudara saya Shafia Sava Sabrina yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Dukungan dan motivasi yang diberikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap hambatan, sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

dengan baik.

7. Teruntuk teman-teman satu Angkatan dari Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah saling memberikan dukungan, motivasi serta doa
8. Terakhir, saya mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tetap bersemangat dalam menjalani amanah selama menempuh pendidikan profesi Ners. Semoga segala usaha dan perjuangan yang telah dilakukan dapat menjadi kebanggaan bagi orang-orang yang menyayangi saya. Perjalanan hingga berada di tahap ini bukanlah hal yang mudah, sehingga saya berharap ke depannya diberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap proses dan tahapan berikutnya.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Ponorogo, Agustus 2026

Penulis,



Arla Aylani Zulvasha

NIM. 25650648

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL II	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA	
ILMIAH AKHIR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.1 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	8
2.1 Konsep Lansia.....	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Batasan Lansia	8
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	9
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	9
2.2 Konsep Hipertensi.....	11
2.2.1 Definisi Hipertensi	11
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	12

2.2.3 Etiologi Hipertensi	13
2.2.4 Tanda dan Gejala	15
2.2.5 Manifestasi Klinis	16
2.2.6 Patofisiologi	17
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang	18
2.2.8 Komplikasi	20
2.2.9 Penatalaksanaan	21
2.2.10 Pathways.....	24
2.3 Konsep Intoleransi Aktivitas.....	24
2.3.1 Definisi	24
2.3.3 Klasifikasi	25
2.3.4 Faktor Resiko	26
2.3.5 Penatalaksanaan	27
2.4 Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	29
2.4.1 Definisi	29
2.4.2 Prinsip	30
2.4.3 Tujuan	32
2.4.4 Manfaat	33
2.4.5 Indikasi	34
2.4.6 Kontraindikasi.....	35
2.4.7 Teknik Jalan Cepat (<i>Brisk Walking Exercise</i>)	35
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan	37
2.5.1 Pengkajian Keperawatan.....	37
2.5.2 Diagnosis Keperawatan	47
2.5.3 Intervensi Keperawatan	47
2.5.4 Implementasi Asuhan Keperawatan	51
2.5.5 Evaluasi Asuhan Keperawatan	52
2.5.6 Evidence-based nursing (EBN)	54

BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	66
3.1 Metode	66
3.2 Teknik Penulisan	66
3.3 Waktu dan Tempat.....	67
3.4 Pengumpulan Data	68
3.5 Alur Kerja.....	69
3.6 Etika Penelitian	71
BAB 4 LAPORAN KASUS	73
4.1 Pengkajian.....	73
4.1.1. Identitas	73
4.1.2. Riwayat Kesehatan.....	74
4.1.3. Status Fisiologi	77
4.1.4 Status Kognitif	85
4.1.5 Status Psikososial dan Spiritual	85
4.1.6 Pengkajian Lingkungan Tempat Tinggal	87
4.1.7 Informasi Tambahan	88
4.2 Analisis Data	89
4.3 Daftar Diagnosa	89
4.4 Rencana Keperawatan	90
4.5 Tindakan Keperawatan	94
4.6 Evaluasi	97
BAB 5 PEMBAHASAN	101
5.1 Pengkajian Keperawatan	101
5.2 Diagnosis Keperawatan	108
5.3 Intervensi Keperawatan	111
5.4 Implementasi Keperawatan	114
5.5 Evaluasi Keperawatan	116

BAB 6 PENUTUP.....	119
6.1 Kesimpulan	119
6.2 Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN-LAMPIRAN	128



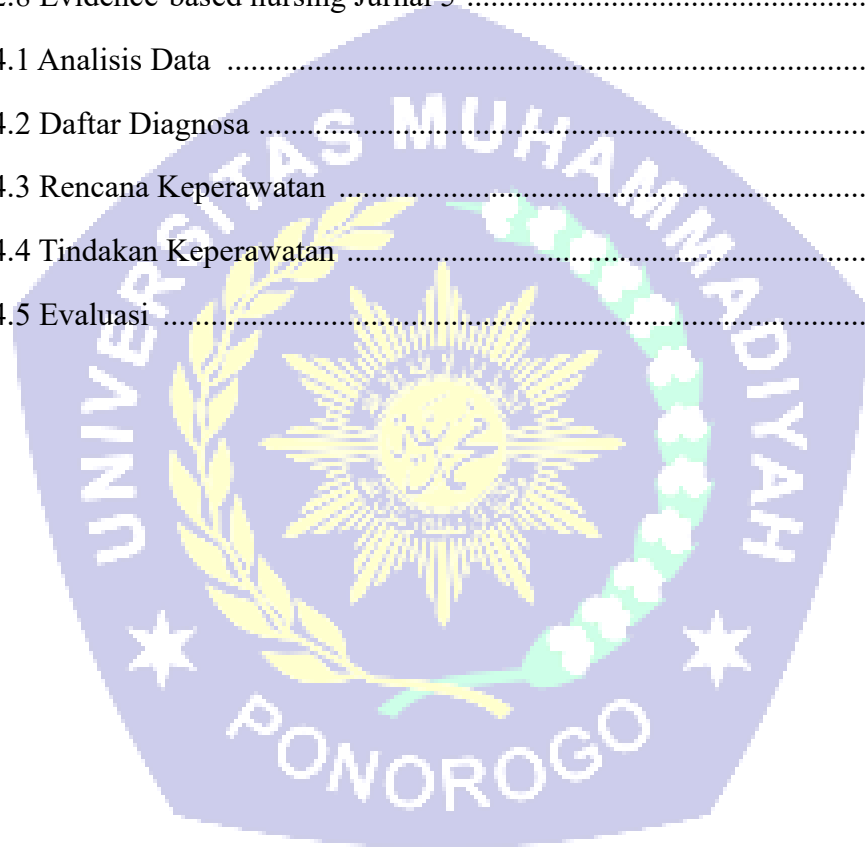
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Patways Penyakit Hipertensi.....	23
Gambar 3.1 Gambar Frame Work Penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	13
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan	47
Tabel 2.4 Evidence-based nursing Jurnal 1	54
Tabel 2.5 Evidence-based nursing Jurnal 2	55
Tabel 2.6 Evidence-based nursing Jurnal 3	58
Tabel 2.7 Evidence-based nursing Jurnal 4	60
Tabel 2.8 Evidence-based nursing Jurnal 5	62
Tabel 4.1 Analisis Data	88
Tabel 4.2 Daftar Diagnosa	89
Tabel 4.3 Rencana Keperawatan	89
Tabel 4.4 Tindakan Keperawatan	92
Tabel 4.5 Evaluasi	96



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dan Balasan Penelitian	127
Lampiran 2 : Surat keterangan Ethical Clear	130
Lampiran 3 : Surat keterangan Plagiasi	131
Lampiran 4 : SOP (Standar Operasional Prosedur) Briks Walking Exercise	132
Lampiran 5 : Penjelasan Penelitian	134
Lampiran 6 : Informed Consent	135
Lampiran 7 : Surat pendamping pengambilan kasus	136
Lampiran 8 : Kuesioner Pengkajian	137
Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan	142
Lampiran 10 : Log Book Bimbingan	145

