

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH
RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA
PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**



**NINA KARINA SEMBIRING
P07520122071**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH
RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA
PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



NINA KARINA SEMBIRING
NIM. P07520122071

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH
RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA
PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

**Diusulkan Oleh
NINA KARINA SEMBIRING
P07520122071**

Diterima dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan penguji

Medan, 20 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama


**Tina, SKM, M.Kes
NIP. 197405142002122003**

Pembimbing Pendamping


**Dina Yusdiana D, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197606241998032001**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan


**Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH
RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA
PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
NINA KARINA SEMBIRING
P07520122071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 20 Juni 2025

Tanda Tangan

- | | | |
|------------------|--|---|
| 1. Ketua Penguji | : Tina SKM.,M.Kes | () |
| 2. Penguji I | : Elny Lorensi Silalahi S.Kep.,Ns.,M.Kes | () |
| 3. Penguji II | : Lestari,S.Kep,Ns,M.Kep | () |

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila,S.Kep, Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013



BIODATA PENULIS

Nama : Nina Karina Sembiring
Tempat/Tgl lahir : Medan, 05 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl.Karya Sembada No.188
Nomor HP : 0895423973456

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Swasta Nurcahaya Medan
2. SMP : SMP N 10 Medan
3. SMA : SMA Swasta Dharma Pancasila Medan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nina Karina Sembiring
NIM : P07520122071
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH
RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA
PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 20 Juni 2025

Penulis,



Nina Karina Sembiring
NIM. P07520122071

ABSTRAK

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DENGAN MASALAH RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA PENDERITA *HIPERTENSI* DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Nina Karina Sembiring¹, Tinah SKM,M.Kes², Dina
Yusdiana D,S.Kep,Ns,M.Kes³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email:ninakarina982@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami lansia dan dapat meningkatkan risiko penurunan curah jantung. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif adalah *brisk walking exercise* (latihan jalan cepat) untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi jantung. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif yang dilakukan terhadap dua responden lansia perempuan penderita hipertensi. Intervensi berupa *brisk walking exercise* diberikan selama 7 hari dengan durasi 30 menit per hari. Data tekanan darah dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil Penelitian:** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan *brisk walking exercise*. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi pada responden pertama adalah 156 mmHg, menjadi 142 mmHg sesudah intervensi dengan selisih sebesar 13 mmHg. Pada responden kedua, tekanan darah menurun dari 158 mmHg menjadi 147 mmHg dengan selisih sebesar 11 mmHg. **Kesimpulan dan saran:** Penerapan *brisk walking exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk mengurangi risiko penurunan curah jantung pada lansia.

Kata Kunci: Brisk Walking Exercise, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Curah Jantung.

ABSTRACT
**THE APPLICATION OF BRISK WALKING EXERCISE FOR THE
PROBLEM OF DECREASED CARDIAC OUTPUT IN ELDERLY
PATIENTS WITH HYPERTENSION AT BINJAI SOCIAL SERVICES
FOR THE ELDERLY**

Nina Karina Sembiring¹, Tinah SKM, M.Kes², Dina YUSDIANA
D, S.Kep, Ns, M.Kes³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: ninakarina982@gmail.com

Background: Hypertension is a major health problem often experienced by the elderly, which can increase the risk of decreased cardiac output. One effective non-pharmacological intervention is brisk walking exercise to lower blood pressure and improve heart function. **Objective:** This study aims to determine the effect of applying brisk walking exercise on blood pressure in elderly patients with hypertension at Binjai Social Services For The Elderly. **Method:** This research was a descriptive case study conducted on two female elderly respondents with hypertension. The brisk walking exercise intervention was administered for 30 minutes per day for 7 days. Blood pressure data were collected both before and after the intervention. **Results:** The study results showed that both respondents experienced a decrease in blood pressure after performing the brisk walking exercise. The average systolic and diastolic blood pressure for the first respondent decreased from 156 mmHg to 142 mmHg, a difference of 13 mmHg. For the second respondent, blood pressure decreased from 158 mmHg to 147 mmHg, a difference of 11 mmHg. **Conclusion and Recommendation:** The application of brisk walking exercise is effective in lowering blood pressure in elderly patients with hypertension and can be used as a non-pharmacological nursing intervention to reduce the risk of decreased cardiac output in the elderly.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Cardiac Output.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa- Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Brisk Walking Exercise Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai ” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Tinah,SKM.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dina Yusdiana D,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr Amira Permata Sari Tarigan,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar,S.Kep.,Ns.,M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan.
4. Ibu Elny Lorensi Silalahi,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji I dan Ibu Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji II atas kesediannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak M.Riza Fahrozi Nasution,SH.,MM selaku Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang telah memberikan izin penelitian di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
6. Orang tua tercinta Bpk. Alm Harun Sembiring yang semasa hidup selalu menjadi motivasi penulis dan Ibu Rosenti Br Perangin-Angin, serta kakak Helfrida Sembiring, Nurimaniah Sembiring, Attorik Annisa Sembiring dan keluarga penulis yang telah mendukung dan selalu memberikan semangat

dalam menyelesaikan pendidikan ini

7. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan D-III Keperawatan, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi karya tulis ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 20 Juni 2025

Penulis

Nina Karina Sembiring

NIM. P07520122071

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Subjek Peneliti	4
2. Bagi Tempat Peneliti	4
3. Bagi Institusi.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
A. Konsep Dasar Brisk Walking Exercise	5
1. Definisi Brisk Walking Exercise	5
2. Tujuan Brisk Walking Exercise.....	5
3. Manfaat Brisk Walking Exercise.....	6
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Brisk Walking Exercise.....	7
5. Cara dan Prosedur Brisk Walking Exercise.....	8
B. Konsep Dasar Resiko Penurunan Curah Jantung	9
1. Definisi Resiko Penurunan Curah Jantung	9
2. Faktor Resiko Penurunan Curah Jantung	9
3. Intervensi Resiko Penurunan Curah Jantung.....	9
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	10
1. Definisi Hipertensi.....	10
2. Etiologi Hipertensi.....	10
3. Klasifikasi Hipertensi	11
4. Patofisiologi Hipertensi	12
5. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	12
6. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Hipertensi.....	14
7. Komplikasi Hipertensi	16
8. Penatalaksanaan Hipertensi	18
D. Konsep Dasar Lansia.....	19
1. Definisi Lansia.....	19

	2. Batasan Usia Lansia	19
	3. Perubahan Pada Lansia	20
	4. Masalah Kesehatan Pada Lansia	20
	5. Tipe Lansia	21
BAB III	METODE STUDI KASUS	23
	A. Rancangan Studi Kasus	23
	B. Subjek Studi Kasus	23
	C. Fokus Studi Kasus	23
	D. Definisi Operasional Prosedur Studi Kasus	24
	E. Instrumen Studi Kasus	25
	F. Metode Pengumpulan Data	25
	G. Lokasi Dan Waktu	26
	H. Penyajian Data	26
	I. Etika Studi Kasus	26
BAB IV	HASIL STUDI KASUS	28
	A. Hasil Studi Kasus	28
	1. Gambaran Tempat Studi Kasus	28
	2. Tekanan Darah Sebelum Penerapan	30
	3. Tekanan Darah Sesudah Penerapan	32
	4. Perbandingan Penerapan Sebelum dan Sesudah	34
	B. Pembahasan	37
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	41
	A. Kesimpulan	41
	B. Saran	41
	DAFTAR PUSTAKA	43
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut (WHO, 2023)	11
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	24
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Studi Kasus	29
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan	30
Tabel 4.3 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penrapan.....	32
Tabel 4.4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Instrumen Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Observasi
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 7. Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan