

## ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mengontrol para penderita hipertensi. Para penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga secara rutin dan tidak harus dengan olahraga yang berat. *Brisk walking* (jalan cepat) sebagai salah satu bentuk latihan aerobik pada pasien hipertensi dengan menggunakan tehnik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien hipertensi. Rencana ini akan menggambarkan pelaksanaan penerapan teknik *brisk walking* (jalan cepat), lokasi dan waktu pada tanggal 07 Mei 2017 sampai 20 Mei di RT.11 Jagir Sidoresmo kelurahan Jagir. Pengumpulan data dari hasil wawancara, observasi, dan pemeriksaan.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penerapan teknik *brisk walking* (jalan cepat) selama 2 minggu mengalami penurunan tekanan darah secara bertahap pada minggu pertama dan minggu kedua.

Penerapan teknik penerapan teknik *brisk walking* (jalan cepat) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Petugas kesehatan diharapkan dapat menerapkan keterampilan teknik *brisk walking* (jalan cepat) dalam memberi asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi.

**Kata kunci : teknik *brisk walking* (jalan cepat), hipertensi**