

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang umum bagi keluarga. Terdapat salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu kurang melakukan aktivitas. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras setiap kontraksi, makin besar otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan terapi aktivitas fisik berjalan kaki pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subyek yaitu 2 pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas. Lokasi penelitian di RT 015 RW 008, Desa Pandan Krajan selama 2 minggu.

Hasil studi kasus penerapan terapi berjalan kaki pada anggota keluarga dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas didapatkan hasil tekanan darah setelah melakukan terapi berjalan kaki Ny.D 130/80 mmHg dan Tn.N 120/80 mmHg. Keadaan Ny.D dan Tn.N tidak lagi mengalami pusing, sudah tidak merasa nyeri ditengkuk leher, jantungnya tidak berdebar-debar dan tidak merasakan sesak nafas lagi.

Terapi berjalan kaki ini dapat membantu menurunkan lemak dan memperkuat otot. Berjalan kaki dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu selama 30 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung.

Kata Kunci: Hipertensi, Intoleransi Aktivitas, Terapi Berjalan Kaki