

ABSTRAK

Gaya hidup yang tidak baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan resiko terjadinya hipertensi, salah satunya pola makan yang tidak sehat, merokok, kurang olahraga. Manusia yang menyukai hal-hal yang instan membuat mereka cenderung malas beraktivitas fisik. Tujuan penelitian ini Mengetahui pengaruh latihan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi) sebelum dan sesudah dengan hipertensi ringan di Desa Patar Selamat, Kecamatan Sangkapura, Pulau Bawean Kabupaten Gresik.

Desain penelitian menggunakan rancangan *Pra-Experimental* dengan *pre-post control group design*. Populasi pada penelitian ini seluruh masyarakat memiliki hipertensi yang di ambil dari dua desa, besar sampel sebanyak 28 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi data dengan uji *Wilcoxon* $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Brisk Walking Exercise* tekanan darah termasuk kategori hipertensi derajat 1 (75%), Setelah diberikan *Brisk Walking Exercise* tekanan darah termasuk kategori normal (75%) dengan mean sistol 0,25 dan diastole 0,24, responden melakukan *Brisk Walking Exercise* mengalami menurunkan tekanan darah sebanyak 7 mmHg. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai ρ adalah 0,034 dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dimana $\rho < \alpha = 0,05$. Dikarenakan $\rho < \alpha$ maka hipotesis ditolak artinya ada pengaruh dilakukan *Brisk walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

Sehubungan dengan penelitian ini, penulis dapat menyarankan untuk masyarakat usia 45-59 tahun (*middle age*) yang mengalami tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan *Brisk Walking Exercise* selama 15-30 menit, seminggu dilakukan 3 kali sehari, karena terbukti aktivitas tersebut dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi