



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DI DESA SUKORAMBI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Mohammad Frinanda Nur Zuhrianto

NIM: 2501031115

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DI DESA SUKORAMBI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ners

Oleh:

Mohammad Frinanda Nur Zuhrianto

NIM: 2501031115

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mohammad Frinanda Nur Zuhrianto
NIM : 2501031115
Tempat, tanggal lahir : Situbondo, 23 Maret 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Alamat : Kp. Gumuk Timur Desa Gelung Kecamatan Panarukan Kabupaten Situbondo
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

Implementasi Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sukorambi

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 2026
Yang Membuat Pernyataan,



(Mohammad Frinanda Nur.Z)
NIM. 2501031115

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN KLIEN HIPERTENSI DI DESA SUKORAMBI

Oleh:

Mohammad Frinanda Nur Zuhrianto

NIM. 2501031115

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Juni 2026

Pembimbing

Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep.,M.Kep.
NPK. 19940206123091040

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN KLIEN HIPERTENSI DI DESA SUKORAMBI

Mohammad Frinanda Nur Zuhrianto
NIM. 2501031115

Dewan Penguji Ujia Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Jember, 08 Juni 2026

Penguji,

Pengiji 1 : Dr. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 1975092010804491

Penguji 2 : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1979030111203734

Penguji 3 : Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19940206123091040

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

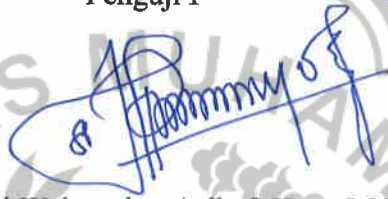
Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujia Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Jember, 08 Juni 2026

Penguji I



Dr. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 1975092010804491

Penguji II



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep
NPK. 1979030111203734

Penguji III



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19940206123091040

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah hirobbil'alamin dengan penuh syukur peneliti memanjatkan rasa terima kasih atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, serta kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan Karya Akhir Ilmiah ini. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Ns. Haeri, S.Kep serta pintu surga dan panutan hidup saya, Ibu Dwi Purwanti, S.Pd. Terimakasih atas doa, kesabaran, motivasi, kerja keras serta biaya yang melimpah ruah sehingga saya sampai ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Terima kasih juga kepada saudara saya yang telah menemani saya begadang, dengan turut membantu proses pengerjaan KIA saya
2. Ucapan terima kasih untuk, kakek, nenek, saudara, serta keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya
3. Terima kasih kepada Zahrodatus Sa'diyah, tunangan saya atas dukungan, doa, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penyelesaian KIA ini.
4. Dosen pembimbing saya yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan KIA ini.
5. Untuk teman-teman seperjuangan yang telah bersama-sama melewati gelombang perjalanan ini, khususnya organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Komisariat Asy-Syifa' yang telah memberi pengalaman yang akan selalu dikenang dan dipelajari selain di perkuliahan

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
(Q.S Al

Baqarah: 286)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

"Tidak ada pemberian orang tua yang paling berharga kepada anaknya daripada
pendidikan
akhlak mulia." (HR. Bukhari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanallahu Ta'ala yang telah memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Implementasi Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Keluarga dengan Klien Hipertensi Di Desa Sukorambi”. KIA ini peneliti susun untuk dapat memenuhi syarat untuk melaksanakan penelitian serta dapat dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan program profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. KIA ini dapat peneliti selesaikan berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih kepada:

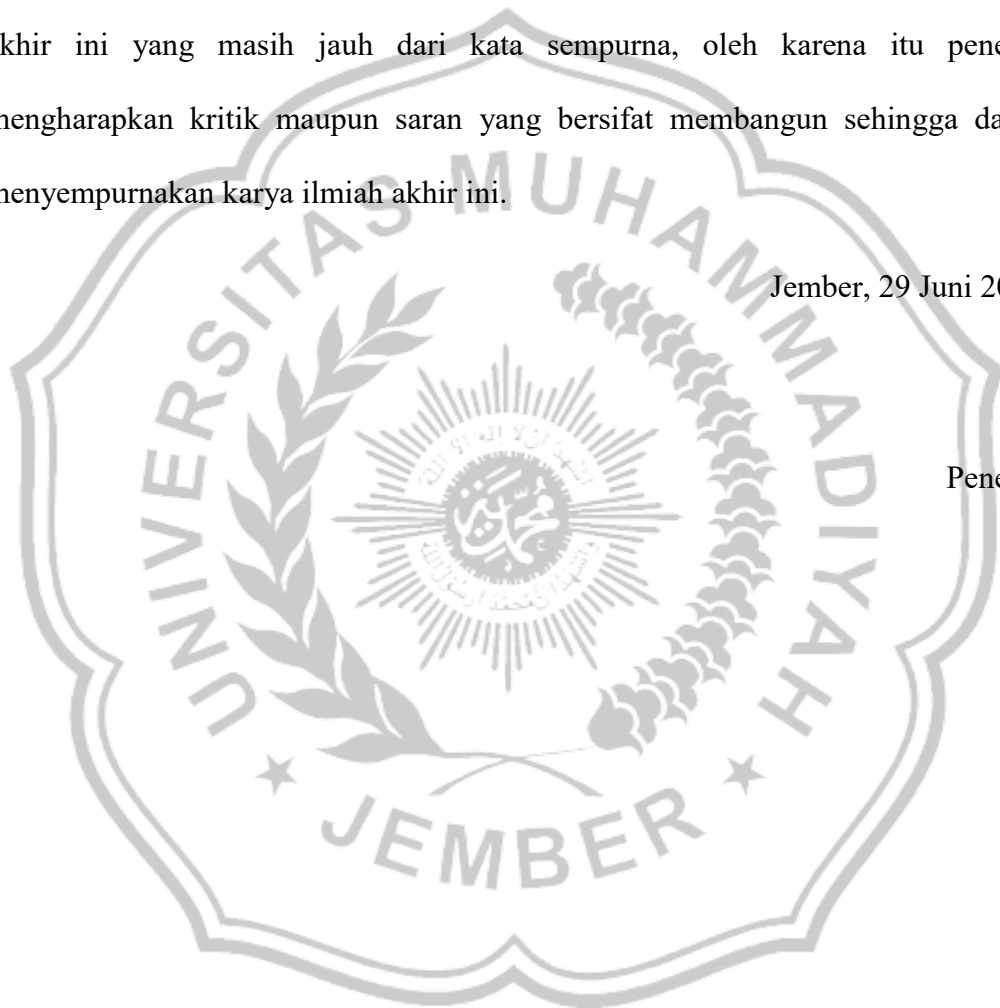
1. Bapak Dr. Hanafi M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni Adriani.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma, S.Kep., M.Kep, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ibu Ns. Ginanjar Adi Siswanto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Ibu Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta yang selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmu-ilmunya.
7. Kedua orang tua yang selalu menjadi support sistem dan mendoakan peneliti dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.

8. Tunangan saya Zahrodatus Sa'diyah, Terima kasih atas dukungan, doa, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penyelesaian KIA ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan akan mendapatkan imbalan yang sesuai dari Allah. Akhirnya peneliti menyadari akan karya ilmiah akhir ini yang masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun sehingga dapat menyempurnakan karya ilmiah akhir ini.

Jember, 29 Juni 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAM PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang	1
1.3. Rumusan masalah.....	3
1.4. Tujuan	4
1.4.1. Tujuan Utama	4
1.4.2. Tujuan khusus.....	4
1.5. Manfaat.....	5
1.5.1. Manfaat teoritis.....	5
1.5.2. Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1. Definisi Hipertensi	6
2.1.2. Klasifikasi Hipertensi	7
2.1.3. Etiologi Hipertensi	8
2.1.4. Patofisiologi Hipertensi	10
2.1.5. Manifestasi Klinis	12
2.1.6. Pemeriksaan Penunjang.....	14
2.1.7. Penatalaksanaan Hipertensi	15
2.2. Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	17
2.2.1. Definisi <i>Brisk Walking Exercise</i>	18
2.2.2. Tujuan dan Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i>	18
2.2.3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i>	19
2.2.4. Mekanisme Penurunan Tekanan Darah pada <i>Brisk Walking Exercise</i> ..	21
2.2.5. Tata Cara Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i>	22
2.3. Konsep asuhan keperawatan.....	32

2.3.1. Pengkajian	32
2.3.2. Diagnosa keperawatan	38
2.3.3. Intervensi keperawatan	40
2.3.4. Discharge planning.....	40
2.4. Keaslian penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1. Jenis dan rancangan penelitian	49
3.2. Lokasi dan waktu penelitian	49
3.2.1. Lokasi.....	49
3.2.2. Waktu.....	49
3.3. Subjek penelitian	49
3.4. Pengumpulan data	50
3.4.1. Wawan cara.....	50
3.4.2. Observasi	50
3.4.3. Studi dokumentasi.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1. Hasil	51
4.1.1. Gambaran lokasi pengambilan data	51
4.1.2. Pengkajian	51
4.1.3. Analisa data.....	68
4.1.4. Diagnosa	72
4.1.5. Intervensi keperawatan	73
4.1.6. Implementasi keperawatan.....	87
4.1.7. Evaluasi keperawatan	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Brisk Walking Exercise</i>	7
--	---



DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	41
Tabel 2.4 Keaslian Penelitian.....	47
Tabel. 4.1 Identitas Klien	52
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit	53
Tabel 4.3 Perilaku, Lingkungan, Psikososial dan Spiritual	55
Tabel 4.4 Pola Nutrisi dan Metabolisme.....	57
Tabel 4.5 Pola Eliminasi	58
Tabel 4.6 Pola Aktivitas	59
Tabel 4.7 Pola Istirahat Tidur	60
Tabel 4.8 Pola Kognitif dan Persepsi Sensori	61
Tabel 4.9 Pola Konsep Diri	62
Tabel 4.10 Pola Seksual dan Seksualitas	63
Tabel 4.11 Pemeriksaan Fisik	64
Tabel 4.12 Hasil Pemeriksaan Diagnostik Klien I	67
Tabel 4.13 Hasil Pemeriksaan Diagnostik Klien II	67
Tabel 4.14 Hasil Pemeriksaan Diagnostik Klien III	68
Tabel 4.15 Analisa Data Klien I	69
Tabel 4.16 Analisa Data Klien II	70
Tabel 4.17 Analisa Data Klien III	72
Tabel 4.18 Intervensi Keperawatan Klien I	74
Tabel 4.19 Intervensi Keperawatan Klien II	78
Tabel 4.20 Intervensi Keperawatan Klien III	84
Tabel 4.21 Implementasi Keperawatan Klien I	88
Tabel 4.22 Implementasi Keperawatan Klien II	90
Tabel 4.23 Implementasi Keperawatan Klien III	93
Tabel 4.24 Evaluasi Keperawatan Klien I	96
Tabel 4.25 Evaluasi Keperawatan Klien II	99
Tabel 4.26 Evaluasi Keperawatan Klien III	102