

Lina Merliana

NIM: 4180180081

Program Studi D III Keperawatan

Fakultas Keperawatan Bhakti Kencana Bandung

Tahun 2021

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat baik secara lambat maupun mendadak dengan sistolik 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 26,5% dan meningkat pada Riskesdas 2018 sebesar 34,1%. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *brisk walking exercise* pada lansia hipertensi di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung. *Brisk Walking Exercise* Merupakan olahraga *aerobic* jalan cepat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan waktu 15-30 menit. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, populasi pada penelitian ini sebanyak 40 responden dengan sampel 40 responden dan tehnik pengambilan sampelnya menggunakan total sampling, alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian:** didapatkan sangat tidak sedikit dari responden 6 orang (15,0%) memiliki pengetahuan baik, hampir setengah dari responden 12 orang (30,0%) memiliki pengetahuan cukup dan sebagian besar dari responden 22 orang (55,0%) memiliki pengetahuan kurang. **Kesimpulan:** tingkat pengetahuan lansia di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung pada umumnya kurang. **Saran:** Perlu adanya edukasi yang terus menerus kepada responden sehingga lansia mampu meningkatkan pemahaman tentang olahraga jalan cepat atau *brisk walking exercise* dan mengaplikasikannya dalam kehidupan.

Kata kunci: Pengetahuan, *Brisk Walking Exercise*, Lansia Hipertensi

Daftar Pustaka: 2 Buku (2014-2020)

2 Artikel (2017-2020)

10 Jurnal (2015-2021)

Lina Merliana

NIM: 4180180081

Program Studi D III Keperawatan

Fakultas Keperawatan Bhakti Kencana Bandung

Tahun 2021

ABSTRACT

Background: Hypertension is often referred to as the “silent killer”, hypertension is blood pressure that increases either slowly or suddenly with a systolic of 140 mmHg and a diastolic of more than 90 mmHg. The prevalence of hypertension in Indonesia based on Riskesdas 2013 was 26.5% and increased in Riskesdas 2018 by 34.1%. **The purpose:** of this study was to describe the knowledge of Brisk Walking Exercise for hypertensive elderly at up public health center Cibiru Bandung City. Brisk Walking Exercise is a fast aerobic exercise to lower blood pressure in the elderly with hypertension in 15-30 minutes. **Method:** This type of research is descriptive, the data used in this study is primary data, the population in this study was 40 respondents with a sample of 40 respondents and the sampling technique used total sampling, the measuring instrument in this study used a questionnaire. **The result of the study:** it was found that not a few of the respondents 6 people (15.0%) had good knowledge, almost half of the respondents 12 people (30.0%) had sufficient knowledge and most of the respondents 22 people (55.0%) had less knowledge. **Conclusion:** the level of knowledge of the elderly at the Cibiru Public Health Center in Bandung is generally lacking. **Suggestion:** There needs to be continuous education to respondents so that the elderly are able to increase their understanding of brisk walking exercise and apply it in life.

Keywords: Knowledge, Brisk Walking Exercise, hypertension elderly.

Bibliography: 2 Books (2014-2020)

2 Articles (2017-2020)

10 Journal (2015-2021)