

KTI turnitin.docx

by Siti Nurhaliza Pare21

Submission date: 24-Jun-2024 10:02PM (UTC+0700)

Submission ID: 2407651732

File name: KTI_turnitin.docx (77.61K)

Word count: 7587

Character count: 48424

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI HEALTH EDUCATION BRISK WALKING
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD LASINRANG
PINRANG



SITI NURHALIZA
PO713202211033

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN MAKASSAR
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PAREPARE
2024

ABSTRACT

Implementation of Health Education Brisk Walking Exercise to Lower Blood Pressure in Hypertension Patients at Lasirang Pinrang Regional Hospital.

(Siti Nurhaliza, 2024)

Parepare Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic, Ministry of Health, Makassar. Supervised by: Muhammad Nuralamsyah, S.Kep. Ns., M.Kes and Muhammad Nasir, S.SiT., M.Kes.

Hypertension or high blood pressure is a disorder of the circulatory system that can cause blood pressure to rise above normal values, namely exceeding 140/90 mmHg. Health education is an educational activity carried out by spreading messages, instilling confidence, so that people are not only aware, know and understand, but are also willing and able to do something recommended that is related to health. Brisk Walking Exercise is a form of moderate aerobic exercise for hypertensive patients using fast walking techniques for 20-30 minutes at an average speed of 4-6 km/hour. The purpose of writing this case study is to determine the client's understanding before and after carrying out the health education brisk walking exercise on hypertensive patients. The method used is descriptive case study research, where similar cases are described systematically and look at the patient's condition before and after being given health education regarding brisk walking exercise or fast walking activity training methods. The results of the case study found that health education can increase patient knowledge about hypertension which will encourage someone to behave better in reducing or controlling blood pressure so that blood pressure remains under control or within normal limits. The conclusion of this case study is that health education brisk walking exercise or health education using brisk walking activity training methods can increase knowledge about hypertension and how to control blood pressure with brisk walking physical exercise.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Health Education, Hypertension.

ABSTRAK

Implementasi Health Education Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Lasirang Pinrang.

(Siti Nurhaliza, 2024)

Program Studi Keperawatan Parepare Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar. Dibimbing oleh: Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes dan Muhammad Nasir, S.SiT., M.Kes.

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sistem peredaran darah dan menyebabkan peningkatan tingkat tekanan darah, melebihi kisaran normal 140/90 mmHg. Health education adalah penyebaran informasi, penanaman kepercayaan diri, dan peningkatan tindakan terkait kesehatan merupakan komponen kunci dari pendidikan kesehatan. Dengan mengikuti pendidikan kesehatan, individu tidak hanya menjadi sadar dan memahami hipertensi, namun juga mengembangkan kemauan dan kemampuan untuk menerapkan tindakan yang direkomendasikan untuk mengelola dan menurunkan tekanan darah. Brisk Walking Exercise merupakan latihan aerobik sedang untuk penderita hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/jam. Tujuan penulisan studi kasus ini Untuk mengetahui pemahaman klien sebelum dan sesudah dilakukan health education brisk walking exercise pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah penelitian studi kasus deskriptif, dimana dua kasus yang sama digambarkan secara sistematis serta melihat kondisi pasien sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai brisk walking exercise atau metode latihan aktivitas jalan cepat. Hasil dari kasus ditemukan bahwa dengan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi yang akan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih baik dalam menurunkan atau mengontrol tekanan darah sehingga tekanan darahnya tetap terkendali atau dalam batas normal. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah health education brisk walking exercise atau pendidikan kesehatan dengan metode latihan aktivitas jalan cepat dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mengontrol tekanan darah dengan latihan fisik jalan cepat.

Kata kunci : Brisk Walking Exercise, Health Education, Hipertensi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi	6
1. Definisi	6
2. Etiologi	7
3. Patofisiologi	8
4. Klasifikasi	9
5. Manifestasi Klinis	9
6. Pemeriksaan Penunjang	10
7. Komplikasi	10
8. Penatalaksanaan	12
B. Konsep Dasar Health Education	13
1. Definisi	13
2. Tujuan Health Education	14
3. Perencanaan Health Education	14
C. Konsep dasar Brisk Walking Exercise	15
1. Definisi	15
2. Manfaat Brisk Walking Exercise	16
3. Prosedur Brisk Walking Exercise	17
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Jenis Studi Kasus	20
B. Subjek Studi Kasus	20
C. Fokus Studi	21
D. Definisi Operasional	21
E. Instrumen Studi Kasus	22
F. Metode Pengumpulan Data	22
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	23
H. Analisa Data dan Penyajian Data	23

I. Etika Studi Kasus	23
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus	25
B. Pembahasan	32
C. Keterbatasan Studi Kasus	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi

9

DAFTAR SINGKATAN

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. RSUD | : Rumah Sakit Umum Daerah |
| 2. KEMENKES | : Kementerian Kesehatan |
| 3. RISKESDAS | : Riset Kesehatan Dasar |
| 4. RM | : Rekam Medik |
| 5. O ₂ | : Oksigen |
| 6. HE | : Health Education |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Konsultasi

Lampiran 2 : Lembar Observasi

Lampiran 3 : Informed Consent Tn "Y"

 Lampiran 4 : Informed Consent Tn "A"

Lampiran 5 : Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Lampiran 6 : Penjelasan Mengikuti Penelitian (PSP)

 Lampiran 7 : Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran 8 : Rekomendasi Persetujuan Etik 

Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian dari Kampus ke DPMPTSP

Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP ke RSUD Lasirang Pinrang

Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian di RSUD Lasirang Pinrang

Lampiran 12 : Surat Telah Melakukan Penelitian di RSUD Lasirang Pinrang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berlangsung lebih lama dari satu periode, hipertensi atau tekanan darah tinggi ditemui pada tekanan darah yang berlebihan di dalam pembuluh darah. Pasien yang mengalami tekanan darah tinggi menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik tidak kurang dari 90 mmHg dan 140 mmHg. Deris peningkatan tenaga jantung dan pembuluh darah disebabkan melalui tekanan darah, berpotensi menyebabkan efek buruk pada kesehatan dan fungsinya secara keseluruhan (Shinta Sinaga, 2021).

Salah satu penyakit kronis yang menjadi semakin bermasalah adalah hipertensi, sering dikenal sebagai tekanan darah. Jika orang dengan hipertensi tidak tahu bahwa mereka memiliki penyakit darah tinggi sebelum mereka didiagnosis dengan hipertensi mit, mereka dapat disebut sebagai penyakit diam atau silent killer. Timbulnya hipertensi dikaitkan dengan usia yang lebih tua. Pendarahan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, hemodialisis, dan edema. Ketika dikombinasikan dengan penyebab lain, tekanan darah tinggi adalah penyebab kematian yang paling umum. (Maulia et al., 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan pada tahun 2020 bahwa 1,13 juta pria di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan

jumlah ini meningkat setiap tahun. Menurut proyeksi, jumlah orang yang menderita tekanan darah dan komplikasinya akan meningkat menjadi 1,5 juta pada tahun 2025 dengan 9,4 juta kematian dikarenakan tekanan darah dan komplikasinya. (Chandra, 2022)

Berdasarkan data risiko dari tahun 2018, 34,11% orang Indonesia diperkirakan menderita hipertensi, dan jumlah total kematian terkait hipertensi di negara ini adalah 63.309.620 pria. Selain itu, 427.218 orang diperkirakan memiliki angka kematian akibat hipertensi di Indonesia (Fitri Wahyuni et al., 2023)

Data Dinas Penerangan Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 mengungkapkan bahwa data tingkat kabupaten atau kabupaten menunjukkan tingkat hipertensi tertinggi di Kota Makassar (290.247 kasus), diikuti tertinggi kedua di Kabupaten Bone (158.516 kasus), dan data Kabupaten Gowa menunjukkan tertinggi kedua di Kabupaten Bone (158.516 kasus), perkiraan tertinggi kedua (157.221 kasus) dan New Regenschap perkiraan terendah (1.500 kasus) (Susanti et al., 2022)

Berdasarkan data tahun 2022 dari rekam medis di RSUD Lasinrang Pinrang angka penderita hipertensi yaitu 474 orang, sedangkan pada tahun 2023 angka penderita hipertensi yaitu mencapai 643 orang. (Data Rekam Medis Lasinrang Pinrang, 2023)

Olahraga yang cukup adalah metode non-farmakologis untuk mengobati hipertensi. Penderita darah tinggi sering melakukan jalan

cepat dan senam. Brisk walking adalah berjalan dengan kecepatan yang lebih tinggi daripada berjalan biasa dalam waktu dan jarak tertentu. (Maulia et al., 2021)

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa Setelah mendapatkan pemahaman tentang brisk walking dan senam, penderita hipertensi dapat mulai melakukannya sendiri. Setelah itu, tekanan darah mereka diukur lagi. Tekanan darah sistole rata-rata dari 15 peserta untuk berjalan cepat dan olahraga adalah 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik adalah 89 mmHg. Sistem biasanya diastol setelah langkah pertama dan gym masing-masing adalah 128 mmHg dan 78 mmHg. Tindakan ini menghasilkan perpindahan rata-rata 9 mmHg dalam sistem dan 8 mmHg dalam diastol (Julia et al., 2024)

Penulis tertarik dengan hasil penelitian berjudul "Implementasi Health Education Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" berdasarkan pemahaman ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu bagaimana Implementasi Health Education Brisk Walking Exercise untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Lasinrang Pinrang?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Hasil dari pendidikan kesehatan program latihan jalan cepat pada klien hipertensi di rumah sakit Lasinrang Pinrang untuk menurunkan tekanan.

2. Tujuan Khusus

- Mengetahui pemahaman klien sebelum dilakukan health education brisk walking exercise pada pasien hipertensi.
- Mengetahui pemahaman klien setelah dilakukan health education brisk walking exercise pada pasien hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

Hasil dari penulisan ini akan menghasilkan beberapa manfaat, termasuk:

1. Masyarakat

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang brisk walking exercise atau jalan cepat sebagai salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah.

2. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Dapat digunakan sebagai sarana untuk menentukan hasil dari latihan jalan cepat atau langkah cepat untuk membantu dalam pemecahan masalah dan tekanan darah di bidang keperawatan.

3. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan penulis, termasuk pengalaman dan wawasan, menjadikannya sebagai bahan bacaan dan studi kepustakaan, sehingga mengembangkan ilmu yang bermanfaat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi

Definisi hipertensi didefinisikan sebagai pembacaan tekanan darah antara 10 dan 90 mmHg. Sebanyak 160 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik, masing-masing. Tekanan darah hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah lebih rendah dari normal, sering berukuran 140/90 mmHg.

Dalam bahasa Inggris, hipertensi adalah dua istilah, yaitu Hyper, yang berarti besar, dan Spanning, yang berarti spanning, digunakan untuk menggambarkan hipertensi. Dua angka, yaitu angka tertinggi dan angka terendah, menjadi ukuran tekanan darah. Di antara sisi lain, nilai-nilai dicapai ketika jantung rileks (diastolik) atau ketika jantung berkontraksi (sistolik). Tekanan darah 120-80 mmHg dianggap standar. Segera setelah perdarahan terjadi, tekanan sistolik dan diastolik menjadi lembam. Hipertensi umumnya didiagnosis dengan pembacaan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih (Cahyanti et al., 2024)

Tekanan darah tinggi, disebut juga hipertensi, terjadi ketika tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini bisa berbahaya karena jantung terbiasa dengan tekanan darah tinggi di seluruh tubuh, sehingga bisa memicu beberapa penyakit (Chandra, 2022)

2. Etiologi

¹ Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi dua kelompok yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Lebih dari 90% penderita hipertensi mengalami hipertensi primer, sedangkan 10% sisanya mengalami hipertensi sekunder. Meski penyebab pasti hipertensi primer masih belum diketahui, namun data penelitian telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang kerap menyebabkan hipertensi. ²⁴ Faktor-faktor ini termasuk misalnya:

- a. Faktor keturunan. Secara statistik, terbukti bahwa seseorang lebih besar kemungkinannya terkena hipertensi jika orang tuanya menderita hipertensi.
- b. Karakteristik individu. ² Usia, jenis kelamin, dan ras merupakan faktor individu yang dapat mempengaruhi perkembangan tekanan darah tinggi, karena ⁵³ tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, pria biasanya memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan wanita, dan prevalensi tekanan darah tinggi lebih tinggi di kalangan orang kulit hitam, dibandingkan dengan individu berkulit putih.
- c. Cara hidup. Kebiasaan ¹ gaya hidup yang sering menyebabkan tekanan darah tinggi ²³ antara lain asupan garam yang tinggi (lebih dari 2,3 g per hari), obesitas, diabetes, stres dan pengaruh lain seperti merokok dan konsumsi alkohol (Asikin et al., 2016)

3. Patofisiologi

Peningkatan tekanan darah pada arteri disebabkan oleh jantung yang memompa dengan sangat kuat dan menyebabkan semakin banyak cairan yang mengalir setiap detiknya sehingga menyebabkan arteri besar kehilangan elastisitasnya, sehingga arteri tidak melebar pada saat jantung memompakan darah ke dalam arteri. Aliran darah harus melewati pembuluh darah yang menyempit dibandingkan sebelumnya, yang menyebabkan peningkatan tekanan.

Pada usia lanjut, hal ini bisa terjadi karena dinding arteri menjadi lebih tebal dan tidak fleksibel akibat arteriosklerosis. Tekanan darah bisa mengalami kenaikan pada saat terjadi vasokonstriksi. Peningkatan volume darah selama sirkulasi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Rahmansyah & Iqbal, 2023)

Tekanan darah disebabkan pada satu elastisitas yang kurang dari dinding arteri dan satu penebalan dinding pembuluh darah. Situasi ini dapat menunjukkan bahwa gagal jantung diperlukan untuk mencegah kerusakan vena perifer yang parah. 5% menderita penyakit seperti penyakit masa kanak-kanak, penyakit jantung atau stroke, dan semua orang dengan tekanan darah tinggi memiliki 95% potensi untuk mewarisi atau berisiko anak-anak mereka dengan tekanan darah tinggi (Santosa, 2022)

4. Klasifikasi

Klasifikasi hipertensi menurut American Heart Association (AHA), yaitu:

Kategori	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah diastolik
Normal	Kurang dari 120	Kurang dari 80
Meningkat	120 hingga 129	Kurang dari 80
Hipertensi derajat I	130 hingga 139	80 hingga 89
Hipertensi derajat II	Di atas nilai 140	Di atas nilai 90

Sumber : (Hasni Zaharuddin et al., 2019)

5. Manifestasi klinis

Hasil pemeriksaan fisiologis tidak mengungkapkan adanya kelainan, melainkan perubahan retina seperti perdarahan, eksudasi (pembentukan bekuan darah), penolakan pembuluh darah, dan dalam keadaan yang jarang terjadi, edema pupil (edema cakram optik). Seseorang dengan hipertensi kadang-kadang gagal menunjukkan gejala. Gejala umumnya terkait dengan gangguan pencernaan dengan gejala spesifik sesuai dengan temuan organisasi yang ditunjukkan oleh pembuluh darah yang terlibat. Angina menembus arteri koroner adalah gejala paling umum yang terkait dengan hipertensi.

Symplect digunakan untuk mengobati hipertensi pada individu normal dan hipertensi, serta kepala sakit, epilepsi (kelumpuhan terkait

persembunyian), pusing, memerah wajah, dan kelelahan. Mengamati bahwa hipertensi adalah suatu kondisi yang tidak dapat disembuhkan, gejalanya mungkin termasuk kelelahan, mual, muntah, sesak napas, kecemasan, dan kabur glaukoma akibat iritasi pada mata, mulut, jantung, dan organ lainnya (Cahyanti et al., 2024)

6. Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang secara detail diperlukan untuk menegaskan diagnosis hipertensi dan tingkat keparahannya. Pengukuran tekanan darah dapat dilakukan sebagai tes penunjang untuk mengetahui tekanan darah. Selain pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium juga dapat dilakukan untuk mencari faktor risiko dan penyebab hipertensi serta mendeteksi kerusakan organ seperti ginjal dan jantung (Asikin et al., 2016).

7. Komplikasi

Dengan tekanan darah tinggi, penyakit serius dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Tekanan darah sayangnya dan tidak fleksibel rusak dari pembuluh darah lemah dan arteri. Komplikasi yang terkait dengan hipertensi juga termasuk risiko keadaan tidak stabil seperti:

a. Serangan jantung

Kondisi ini dapat memicu serangan jantung, karena peningkatan tekanan pada pembuluh darah mengganggu fungsi jantung. Kegagalan untuk segera mengatasi masalah ini akan

mengakibatkan gangguan aliran darah ke otot, sehingga serangan jantung erat kaitannya dengan tekanan darah tinggi.

b. Gagal jantung

Kondisi ini dapat memicu serangan jantung, karena peningkatan tekanan pada pembuluh darah mengganggu fungsi jantung. Kegagalan untuk segera mengatasi masalah ini akan mengakibatkan gangguan aliran darah ke otot.

c. Stroke

Gagal jantung dapat disebabkan oleh komplikasi yang timbul akibat hipertensi, seperti pengerasan dan penebalan dinding otot jantung, serta memburuknya kesehatan jantung secara keseluruhan. Hipertensi juga dapat menyebabkan stroke, yang terjadi ketika pembuluh darah menyempit, tersumbat, atau pecah. Kondisi ini menjadi ancaman besar karena menghambat aliran oksigen dan nutrisi penting ke otak, sehingga menyebabkan kematian sel dan jaringan, serta penurunan fungsi kognitif.

d. Penurunan daya ingat

Hipertensi yang tidak diobati dapat berdampak buruk pada kesehatan otak, karena sering kali menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu daya ingat.

e. Kerusakan mata

Pengganti dapat menyebabkan hematopoiesis pembuluh darah dengan kerusakan gangguan saraf optik dan

pembuluh darah retina. Hal ini dapat menyebabkan penglihatan yang menakutkan dan, dalam kasus-kasus tertentu, kebutaan yang tidak terkendali (Rini Dwi, 2023).

8. Penatalaksanaan

Pengobatan hipertensi menurut sifat pengobatannya dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

- a. Terapi farmakologis dilakukan dengan obat-obatan, seperti
 - 1) Diuretik: Fungsi obat ini adalah untuk mengaktifkan pertukaran garam dan air. Obat-obat ini mengurangi jumlah cairan dalam darah dan dapat digunakan untuk mengobati kelainan darah.
 - 2) Beta blocker: mengurangi jumlah darah yang diambil dari jantung dan mengurangi jumlah darah yang tersisa di dalam bekuan jantung.
 - 3) ACE inhibitor, yang mengurangi vasokonstriksi blok dinding darah untuk mengurangi tekanan pada pembuluh darah, menghasilkan penurunan tekanan darah.
 - 4) Ca blocker, melayani satu obat untuk menurunkan dan detak jantung dengan pembuluh darah (Rahmansyah & Iqbal, 2023)

b. Penatalaksanaan non farmakologi

1) Aromaterapi

Aromaterapi adalah teknik inhalasi yang menenangkan dan merilekskan tubuh, sehingga pernafasan dan denyut jantung menjadi tenang dan penurunan darah dapat dikontrol.

2) Manajemen energi

Tujuan manajemen energi adalah untuk mengidentifikasi dan mengelola penggunaan energi untuk memaksimalkan efisiensi dan mencegah pemborosan.

3) Dukungan tidur

Dalam dukungan tidur yang dilakukan adalah memfasilitasi siklus tidur dan terjaga yang teratur.

4) **Brisk walking exercise**

Teknik jalan cepat adalah bentuk latihan aerobik, yaitu olahraga ringan selama 15-30 menit dengan teknik jalan cepat dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/m (Chandra, 2022)

B. Konsep Dasar Health Education

1. Definisi

Health education merupakan kegiatan untuk memastikan bahwa peserta tidak sadar, diketahui dan dipahami, tetapi juga untuk mencegah rekomendasi kesehatan (Rena Pudyastuti et al., 2024)

Penyampaian edukasi secara langsung yang disampaikan menggunakan media leaflet dan materi yang disampaikan berupa pengenalan apa itu hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, macam-macam hipertensi, pencegahan dan tips untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah dengan menggunakan brisk walking exercise (Rahman et al., 2023)

2. Tujuan Health Education

Tujuan health education brisk walking exercise atau biasa disebut dengan jalan cepat dapat berdampak pada penderita hipertensi mempengaruhi jumlah pembuluh darah dalam tubuh sering berolahraga selama 20-30 menit, dengan rata-rata frekuensi 4-6 km / jam. Pemahaman tentang pendidikan ini dapat membantu mengurangi tekanan darah pada hipertensi (Rahman et al., 2023)

3. Perencanaan Health Education

Menurut Maufinda et al., (2022) dalam memberikan health education terlebih dahulu harus membuat sebuah perencanaan. Dengan membuat perencanaan health education akan berjalan dengan baik. Adapun langkah-langkah health education yaitu sebagai berikut :

- a. Mengkaji kebutuhan kesehatan
- b. Menetapkan kesehatan masalah
- c. Menangani masalah melalui health education
- d. Menyusun rencana health education

Pendidikan kesehatan berupa latihan jasmani :

Observasi

- a. Kemampuan dan tekad untuk menerima informasi kesehatan.

Terapeutik

- b. Sediakan pelajaran dan sarana tentang pendidikan kesehatan
- c. Menyusun pembelajaran kesehatan sesuai kesepakatan
- d. Kesempatan untuk mengajukan pertanyaan

Edukasi

- a. Mempelajari latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan
- b. Menjelaskan latihan fisik yang baik untuk kesehatan
- c. Mengajarkan latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan

C. Brisk Walking Exercise

1. Definisi

Salah satu cara efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan jalan cepat. Bentuk olahraga ini secara signifikan meningkatkan aliran darah hingga 30 kali lipat bila dilakukan dengan kecepatan dan gerakan yang sesuai, sehingga menghasilkan peningkatan substansial dalam pembukaan kapiler sebanyak 10 hingga 100 kali lipat. Akibatnya, hal ini mendorong pelebaran pembuluh darah.

Jenis olahraga aerobik yang disebut "jalan cepat" menggunakan teknik jalan cepat untuk meningkatkan detak jantung dan oksigenasi jaringan, meningkatkan fungsi otot, memecah glikogen, dan

mengurangi pembentukan plak dengan meningkatkan pemanfaatan lemak dan glukosa. (Efendi et al., 2023b)

2. Manfaat Brisk Walking Exercise

Bahasa jalan cepat meskipun olahraga adalah untuk mengontrol, mencapai berat badan optimal dan mengurangi kemungkinan sindrom metabolik. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyakit kardiovaskular. Penelitian telah menunjukkan bahwa latihan fisik mengurangi dan meningkatkan fungsi neuromuskular, meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan latihan PhASIC, meningkatkan sensitivitas insulin maupun meningkatkan keseimbangan gula, dan menawarkan manfaat yang signifikan bagi penderita diabetes, hemoglobin terglukasi dan ketergantungan obat, serta meningkatkan dislipidemia dan diabetes, dan vaskulitis

Menurut Shinta Sinaga (2021) olahraga memiliki banyak manfaat yaitu:

a. Kesehatan jantung

Efening dapat memperkuat otot jantung untuk memompanya kembali dari darah ke jantung. Perawatan kulit yang baik meningkatkan sirkulasi darah, sedangkan perawatan kulit yang lemah memperlambat proses penyembuhan.

b. Menormalkan tekanan darah

Tekanan darah meningkatkan olahraga akan menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan latihan secara terbalik bahkan jika tekanan darah rendah.

c. Pencegahan trombotik koroner

Struktur jantung juga ke arteri koroner kanan dan kiri ke seluruh otot dalam tubuh selain memompa darah. Studi dalam ilmu menunjukkan bahwa pembuluh darah dapat membuka latihan dan dengan demikian meningkatkan aliran darah. Akibat penyumbatan ini, pembuluh darah baru akan tumbuh setiap kali kita berlatih.

11

3. Prosedur Brisk Walking Exercise

Waktu yang disarankan untuk jalan cepat adalah 15-30 menit, namun jika Anda tidak mampu menyelesaikan jalan kaki dalam waktu tersebut, Anda dapat berjalan perlahan. Setidaknya tiga kali jalan cepat per minggu harus dilakukan. Efek jalan cepat dapat diamati selama latihan mingguan. Dalam olahraga jalan cepat beberapa teknik untuk dipelajari, di antaranya:

- Langkah pertama adalah mengambil langkah maju. Saat berjalan cepat, seberapa cepat pun Anda berjalan, kaki depan Anda harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang dapat diangkat. Kesalahan yang umum terjadi pada tahap ini antara lain postur tubuh kaku, gaya berjalan canggung, tidak sabar, lutut tertekuk,

terlihat seperti sedang berlari karena masih melayang, keseimbangan buruk, dan ketidakmampuan untuk bergerak lebih jauh

- b. Langkah kedua, ketika kaki depan menyentuh tanah, gerakkan kaki belakang ke depan sebanyak beberapa kali. Tumit harus menyentuh tanah terlebih dahulu. Pada tahap ini, hindari sikap terlalu kaku saat berjalan. Langkah-langkahnya tidak boleh terlalu kecil atau terlalu lebar. Jangan kehilangan keseimbangan Anda. Gerakkan kaki kiri dan lengan kanan secara bersamaan, sambil mendorong paha (terutama kaki kiri) ke depan, condongkan tubuh ke depan.
- c. Fase relaksasi merupakan fase yang dimulai antara mendorong kaki ke depan dan menarik kaki belakang. Pada titik ini, pinggul sejajar dengan bahu dan lengan vertikal dan sejajar dengan sisi tubuh.
- d. Pada fase dorongan adalah tahap yang terjadi setelah ketiga tahap di atas selesai. Tahap dorongan ini adalah meningkatkan kecepatan berjalan dengan seluruh energi yang diperlukan untuk mencapai waktu sesingkat mungkin selama berjalan. Namun, untuk menjaga keseimbangan tubuh, pastikan langkah Anda tidak terlalu pendek atau terlalu panjang.

Selain dasar-dasar jalan cepat, berikut beberapa hal yang harus diperhatikan :

- a. Sebelum kaki yang melangkah menyentuh tanah, kaki yang berdiri harus menyentuh tanah dan lutut harus diluruskan sepenuhnya.
- b. Gerakkan kaki kiri dan lengan kanan secara bersamaan, dorong paha (terutama kaki kiri) ke depan secara bersamaan, dan condongkan tubuh ke depan.
- c. Saat kaki kiri menyentuh tanah, paha kanan segera diangkat, lengan kiri didorong ke depan, dan badan dicondongkan ke depan. Pertahankan fokus Anda ke depan.
- d. Letakkan kaki di lantai mulai dari tumit, lalu gerakkan perlahan ke arah jari kaki, lutut harus lurus.
- e. Jangan mengangkat lengan atau bahu terlalu tinggi.
- f. Jaga pinggul tetap diam saat berjalan. Anda harus berusaha mempertahankan keadaan ini, menghindari gerakan ke samping yang berlebihan (Muzakki & Helmi, 2021)

BAB III

METODE STUDI KASUS

A. Jenis dan Desain Studi Kasus

Penelitian digunakan dalam penyusunan artikel ilmiah ini menggunakan penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan atau memberikan informasi tentang penurunan tekanan darah yang dihitung dengan jalan cepat di RSUD Lasinrang Pinrang.

B. Subjek Studi Kasus

Dalam studi kasus ini, klien yang mengalami penyakit hipertensi dan dirawat di Rumah Sakit Lasinrang Pinrang memenuhi kriteria berikut :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria dengan dasar pada subjek yang terlibat dalam kriteria sampling dalam penelitian sampel diperlukan oleh kriteria inklusi. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pasien yang menderita hipertensi dengan atau tanpa komplikasi
- b. Pasien yang mau menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah istilah yang digunakan menggambarkan kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi anomali yang tidak menunjukkan sampel karena tidak sesuai dengan persyaratan sampel.

Kriteria inklusi penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Klien yang mengalami gangguan komunikasi
- b. Klien yang tidak ingin menjadi responden
- c. Klien yang menghentikan penelitian

C. Fokus Studi

Masalah paling signifikan yang harus ditangani untuk memahami sepenuhnya studi kasus ini adalah penerapan pendidikan kesehatan, atau penggunaan loop sempit untuk mencegah tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Definisi Operasional

1. Tekanan darah, sering dikenal sebagai hipertensi, didefinisikan sebagai jenis pengukuran tekanan darah yang mungkin menunjukkan bahwa kisaran normal tekanan darah adalah 140/90 mmHg (Cahyanti et al., 2024)
2. Pendidikan kesehatan adalah bersedia melakukan rekomendasi kesehatan, namun pendidikan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan untuk menanamkan difusi dan kepercayaan diri agar peserta tidak sadar, sadar dan paham (Rena Podyastuti et al., 2024)

Kriteria hasil:

- a. Baik, apabila pasien dengan hipertensi dapat memahami pendidikan kesehatan yang diberikan dan bersedia mengikuti dan menerapkan jalan pada pasien hipertensi.

b. Kurang baik, apabila pasien tidak memahami pendidikan kesehatan yang diberikan dan evaluasi kurang pengetahuan tidak teratasi.

3. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah adalah latihan berjalan cepat. Dengan gerakan atau kecepatan berjalan yang tepat, latihan ini meningkatkan aliran darah hingga tiga puluh kali lebih cepat. Ini memungkinkan kapiler membuka sepuluh hingga seratus kali lebih besar, yang memudahkan proses dilatasi pembuluh darah. (Efendi et al., 2023).

E. Instrumen Studi Kasus

Informatika yang penulis gunakan untuk mengumpulkan studi kasus adalah alat observasi, wawancara, dokumentasi dan memberikan pendidikan kesehatan tentang latihan jalan cepat atau jalan cepat untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah metode menarik perhatian pada diri sendiri dengan mengajukan pertanyaan tajam kepada pasien.

2. Observasi

Observasi adalah teknik untuk mengumpulkan data secara bersamaan dengan meminta peserta untuk mengidentifikasi perubahan atau hal-hal yang perlu diubah. Dalam studi kasus ini, peneliti menggunakan metode analisis regresi yang langsung mengajarkan melalui gambar dan bahan ajar.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sarana untuk menunjukkan apa yang salah dengan dokumen asli, dengan kata lain. Dalam studi kasus ini, penulis menggunakan metode dokumentasi untuk mengidentifikasi identitas pasien dan dengan nomor rekam medis dan sebagainya.

G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus

1. Tempat

Di Ruang Perawatan RS Lasirrang Pinrang akan dilanjutkan studi kasus pelaksanaan implementasi health education brisk walking exercise pada pasien hipertensi.

2. Waktu

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan Maret hingga Mei 2024.

H. Analisa dan Penyajian Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, maka peneliti akan melakukan penyajian data berupa laporan penelitian/ studi kasus tentang implementasi health education brisk disesuaikan dengan desain prosedur keperawatan.

I. Etika Studi Kasus

Prinsip etika dalam penelitian menurut Murdo Saputri, (2023) sebagai berikut :

1. Lembar persetujuan

Tujuan dan fungsi navigator yang digunakan, serta kemungkinan waktu tayangan dan setelah pengumpulan data, dijelaskan oleh navigator itu sendiri. Semakin banyak verbintenis pelajar tumbuh, semakin mereka harus berintegrasi ke dalam proses pembelajaran. Betapa lebih mudah bagi seorang siswa untuk belajar, semakin kurang mampu dan dihormati mereka sebagai sarjana.

2. Anonymity (tanpa nama)

Tidak mencantumkan namanya di formulir pendaftaran, tetapi memberikan kode di setiap halaman untuk menjaga kerahasiaan pasien.

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Pada tahap dilakukannya dari pengumpulan data hingga data yang disajikan atau dilaporkan harus mengandung unsur kerahasiaan pasien yang dijamin kerahasiannya oleh penelitian.

BAB IV

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus

a. Lokasi Studi Kasus

Studi kasus ini dilaksanakan di RSUD Lasinrang Pinrang dalam rumah sakit ini terdapat ruangan yang memiliki peran dan fungsi khususnya di Ruang Internal atau dikenal juga dengan nama "Cempaka 1".

Dalam penelitian studi kasus ini membahas tentang Implementasi Health Education **Brisk Walking Exercise** untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 15 sampai dengan 16 Mei 2024.

Adapun subjek dari penelitian studi kasus ini terdiri dari dua orang pasien yaitu Tn. "Y" dan Tn. "A" yang sama-sama memiliki riwayat hipertensi.

b. Identitas klien

1) Identitas Klien I

Pengkajian dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 Jam 09:50 WITA didapatkan hasil identitas klien, klien bernama Tn "Y", jenis kelamin laki-laki, beragama islam, beralamat di Jl.Ammasangeng Pinrang, klien berumur 54 tahun dan bekerja sebagai Buruh harian lepas, tingkat pendidikan terakhir klien adalah SD. Klien masuk rumah sakit pada tanggal 13 Mei 2024

dan dokter mendiagnosa bahwa Tn "Y" menderita Hipertensi. Adapun penanggung jawab terhadap Tn "Y" adalah Ny "F" yang berumur 47 tahun dan hubungan dengan klien adalah istri.

2) Identitas Klien II

Pengkajian dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 Jam 12.10 WITA didapatkan hasil identitas klien, klien bernama Tn "A", jenis kelamin laki-laki, beragama islam, beralamat di JLMadimeng, Pinrang, klien berumur 58 tahun dan bekerja sebagai petani, tingkat pendidikan terakhir klien adalah SD. Klien masuk rumah sakit pada tanggal 14 Mei 2024 dan dokter mendiagnosa bahwa Tn "A" menderita Hipertensi. Adapun penanggung jawab terhadap Tn "A" adalah Ny "B" yang berumur 55 tahun dan hubungan dengan klien adalah istri.

c. Pengkajian

Pasien I (Tn "Y") klien mengatakan klien kurang mengetahui tentang penyakitnya, klien mengatakan sebelumnya klien tidak pernah melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat, klien mengetahui dirinya menderita hipertensi sejak didiagnosa oleh dokter saat masuk rumah sakit sebelumnya, klien nampak berbaring di bed rumah sakit, keadaan umum klien : lemah, dan TD 140/90 mmHg, Suhu : 37°C, Nadi : 78x/menit, RR : 22x/menit.

Pasien II (Tn. A) keluarga klien mengatakan kurang mengetahui tentang penyakitnya, keluarga klien mengatakan ia memiliki riwayat hipertensi tapi tidak pernah mengonsumsi obat hipertensi, keluarga klien mengatakan menderita penyakit hipertensi sudah sangat lama, klien tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya, keluarga klien bertanya apa penyebab klien bisa hipertensi, keluarga klien mengatakan klien sehari-hari bekerja sebagai petani, klien nampak berbaring di bed rumah sakit, keadaan umum klien : lemah, dan TD : 150/90 mmHg, Suhu : 36,5°C, Nadi : 70x/menit, RR : 20x/menit.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan pada Tn. "Y" dan Tn. "A" selama 2 hari adalah memberikan edukasi kesehatan tentang brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan jalan cepat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan media pamflet.

Pada TN. "Y" tanggal 15 Mei 2024 pada jam 10.10 WITA dilakukan tahap implementasi health education brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan jalan cepat dengan menggunakan media pamflet, dengan penjelasan pengenalan hipertensi seperti definisi hipertensi, gejala hipertensi, apa yang menyebabkan seseorang hipertensi, cara mencegah hipertensi, komplikasi yang bisa disebabkan oleh penyakit hipertensi. Klien

mengatakan klien bersedia mengikuti arahan dan tindakan yang akan diberikan; klien tidak mengetahui tentang penyakitnya, klien mengatakan klien sebelumnya tidak mengetahui dirinya hipertensi karena tidak pernah melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat. Evaluasi pada jam 10.35 WITA klien mengatakan klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk pamflet yang dibacakan dan terdapat gambar yang membuat menarik, klien bersedia menerima informasi tentang hipertensi, klien tampak kooperatif. Setelah menerima informasi dengan media bacuan dan gambar seperti pamflet, klien mengatakan klien sebelumnya tidak tahu jika hipertensi ternyata berasal dari makanan yang mengandung garam yang berlebihan, minuman yang beralkohol, dan gaya hidup yang tidak sehat, klien mengatakan klien sering mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi hipertensi seperti yang dijelaskan tadi, klien tampak kooperatif dan aktif bertanya saat diberikan penjelasan. Klien mampu memahami tentang pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan faktor resiko akibat hipertensi.

Pada TN. "Y" tanggal 16 Mei 2024 pada jam 09.30 WITA dilakukan implementasi health education brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan jalan cepat dengan evaluasi klien bersedia menerima informasi tentang brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan fisik jalan cepat dengan menggunakan

media pamflet, dengan penjelasan pendidikan kesehatan penanganan hipertensi menggunakan brisk walking exercise atau aktivitas latihan fisik jalan cepat, apa manfaat brisk walking exercise, prosedur atau tahapan dalam melakukan aktivitas latihan jalan cepat selama 15-30 menit yang bisa dilakukan saat di rumah atau lingkungan sekitar rumah pada pasien hipertensi. Evaluasi pada jam 10.10 WITA klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk pamflet yang dibacakan dan gambar yang membuat menarik perhatian klien sehingga klien tampak kooperatif dan aktif bertanya. Klien mampu memahami tentang pengertian brisk walking exercise atau aktivitas latihan fisik jalan cepat, manfaat brisk walking exercise, prosedur atau tahapan dalam melakukan aktivitas latihan jalan cepat pada saat di rumah atau di lingkungan sekitar rumah, dan klien tampak paham ketika ditanya kembali.

Sedangkan pada klien Tn. "A" pada tanggal 15 Mei 2024 jam 12.30 WITA dilakukan implementasi dilakukan tahap implementasi health education brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan jalan cepat dengan menggunakan media pamflet, dengan penjelasan pengenalan hipertensi seperti definisi hipertensi, gejala hipertensi, apa yang menyebabkan seseorang hipertensi, cara mencegah hipertensi, komplikasi yang bisa disebabkan oleh penyakit hipertensi. Keluarga klien mengatakan kurang mengetahui tentang penyakitnya, keluarga klien mengatakan klien memiliki

riwayat hipertensi tapi tidak pernah mengonsumsi obat hipertensi, keluarga klien mengatakan klien menderita penyakit hipertensi sudah sangat lama, klien tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya, keluarga klien bertanya apa penyebab klien bisa hipertensi, keluarga klien mengatakan klien sehari-hari bekerja sebagai petani, serta keluarga klien tampak sangat siap dan memiliki kemampuan menerima informasi dengan menunjukkan sikap aktif bertanya tentang penyakitnya. Evaluasi pada jam 13.00 WITA keluarga klien mengatakan ia mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk pamflet yang dibacakan dan yang dibagikan kepada keluarga klien, keluarga klien mengatakan tertarik dengan informasi yang disajikan dalam bentuk pamflet yang menjelaskan informasi mengenai pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan faktor risiko akibat hipertensi, klien tampak kooperatif dan aktif bertanya.

Pada klien Tn. "A" pada tanggal 16 Mei 2024 jam 11.00 WITA dilakukan implementasi health education brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan jalan cepat dengan evaluasi klien bersedia menerima informasi tentang brisk walking exercise atau metode aktivitas latihan fisik jalan cepat dengan menggunakan media pamflet, dengan penjelasan pendidikan kesehatan penanganan hipertensi menggunakan brisk walking exercise atau aktivitas latihan fisik jalan cepat, apa manfaat brisk walking

exercise, prosedur atau tahapan dalam melakukan aktivitas latihan jalan cepat selama 15-30 menit yang bisa dilakukan saat di rumah atau lingkungan sekitar rumah pada pasien hipertensi. Evaluasi pada jam 11.40 WITA klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk pamflet yang dipaparkan dan gambar yang membuat menarik perhatian keluarga klien sehingga keluarga klien tampak kooperatif dan aktif bertanya. Keluarga klien dan klien mampu memahami tentang pengertian **brisk walking exercise** atau aktivitas latihan fisik **jalan cepat**, manfaat **brisk walking exercise**, prosedur atau tahapan dalam melakukan aktivitas latihan jalan cepat pada saat di rumah atau di lingkungan sekitar rumah, keluarga klien tampak paham dan klien dapat menjawab ketika ditanya kembali.

21 c. Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 hari yaitu implementasi health education brisk walking exercise atau pendidikan kesehatan latihan aktivitas jalan cepat, kedua klien Tn. "Y" dan Tn. "A" mengatakan sudah mengetahui pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan faktor resiko akibat hipertensi, pengertian latihan fisik jalan cepat, latihan fisik jalan cepat, prosedur latihan fisik jalan cepat pada pasien hipertensi.

Hal yang didapatkan pada klien Tn. "Y" adalah klien sudah memahami mengenai penyakitnya, klien tampak kooperatif saat

dipaparkan penjelasan dan aktif bertanya mengenai penyakitnya dan cara penanganan berupa latihan fisik jalan cepat serta hasil tanda-tanda vital pada Tn. "Y" yaitu TD : 130/90 mmHg, Suhu : 36,7°C, Nadi : 75x/menit, RR : 20x/menit.

Sedangkan hasil yang didapatkan dari klien Tn. "A" adalah klien sudah mampu menjawab pertanyaan mengenai hipertensi, metode latihan fisik jalan cepat untuk pasien hipertensi dan klien juga aktif bertanya, dan hasil tanda-tanda vital pada Tn. "A" yaitu : Td : 140/90 mmHg, Suhu : 36,2°C, Nadi : 80x/menit, RR : 20x/menit.

B. Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian tentang implementasi health education brisk walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan jumlah responden 2 orang yaitu Tn. "Y" dan Tn. "A", maka didapatkan bahwa tindakan keperawatan yang diberikan mampu mengatasi masalah defisit pengetahuan yang dialami oleh kedua pasien tersebut.

Klien Tn. "Y" dan Tn. "A" telah didiagnosis hipertensi. Tekanan darah tinggi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi pada darah yang dapat menyebabkan tekanan darah naik melebihi batas normal yaitu di atas 140/90 mmHg.

Hal ini dibuktikan dengan evaluasi yang didapatkan pada klien Tn. "A" yaitu tingkat pengetahuan klien meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara

pencegahan hipertensi, dan faktor resiko akibat hipertensi, dan pengertian brisk walking exercise, manfaat brisk walking exercise, prosedur brisk walking exercise.

Faktor lain yang menyebabkan klien tidak patuh terhadap penatalaksanaan adalah faktor pendidikan dan pekerjaan klien. Latar belakang pendidikan Tn. "Y" dan Tn. "A" merupakan tamatan SD, pekerjaan sedangkan pekerjaan Tn. "Y" adalah seorang buruh harian lepas dan Tn. "A" adalah seorang petani tetapi dalam menerima informasi klien kooperatif dan aktif bertanya.

Penelitian lain (Damanik et al., 2020) menyatakan bahwa diharapkan para penderita hipertensi semakin meningkatkan kesadarannya terhadap hipertensi, hal ini bertujuan untuk melakukan kegiatan pengendalian tekanan darah agar tidak menderita hipertensi.

Hal ini dibuktikan setelah diberikan penatalaksanaan implementasi health education brisk walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada klien Tn. "Y" dan Tn. "A", klien tampak tidak bingung dan sudah mampu menjawab serta memahami tentang penyakit dan cara mengontrol tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Efendi et al., 2023a) Setelah intervensi selama tiga hari, ditemukan penurunan tekanan darah melalui latihan berjalan lambat. Tekanan darah klien menunjukkan pengukuran yang bervariasi selama beberapa hari. Semula pada hari pertama tercatat 150/90 mmHg, namun pada hari ketiga turun

menjadi 130/90 mmHg. Pada hari kedua, pengukurannya lebih tinggi yaitu 160/100 mmHg, namun kembali menurun menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Begitu pula pada hari ketiga, tekanan darah diukur sebesar 170/110 mmHg, kemudian menurun menjadi 140/100 mmHg. Pada hari keempat terjadi penurunan tekanan darah. Lanjut ke klien kelima, tekanan darahnya dimulai pada 160/100 mmHg dan menurun menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Klien keenam memiliki pengukuran tekanan darah 170/110 mmHg, kemudian turun menjadi 140/90 mmHg pada hari ketiga. Tekanan darah klien ketujuh awalnya 150/100 mmHg, namun turun menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Demikian pula tekanan darah klien kedelapan dimulai pada 150/80 mmHg dan turun menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Terakhir, pada klien kesepuluh, tekanan darahnya dimulai pada 160/100 mmHg dan menurun menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Perlu dicatat bahwa olahraga jalan cepat secara teratur dapat berkontribusi menurunkan tingkat tekanan darah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Satria et al., 2022a) menyebutkan bahwa setelah tiga sesi latihan jalan cepat, tekanan darah ditemukan menurun secara signifikan. Awalnya tekanan darahnya 166/94 mmHg, namun setelah dilakukan terapi turun menjadi 157/87 mmHg. Penurunan hipertensi ini dapat dikaitkan dengan efek pembakaran kalori dari olahraga, yang mendorong relaksasi dalam tubuh. Saat tubuh rileks, produksi endorfin, yang dikenal sebagai senyawa "perasaan baik",

meningkat, sehingga meningkatkan tingkat kebahagiaan dan mengurangi stres pada individu.

an Evaluasi setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 hari yaitu tindakan implementasi health education brisk walking exercise atau latihan fisik jalan cepat, kedua klien tersebut Tn. "Y" dan Tn."A" mengatakan sudah mengetahui dan memahami pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan faktor resiko akibat hipertensi, pengertian brisk walking exercise, manfaat brisk walking exercise, prosedur brisk walking exercise.

Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah adalah latihan berjalan cepat. Dengan gerakan atau kecepatan berjalan yang tepat, latihan ini meningkatkan aliran darah hingga tiga puluh kali lebih cepat. Ini memungkinkan kapiler membuka sepuluh hingga seratus kali lebih besar, yang memudahkan proses dilatasi pembuluh darah. (Efendi et al., 2023a)

Hasil peneliti lainnya yang dilakukan oleh (Nur Aziz Muslim et al., 2023) Ada kepercayaan bahwa melakukan Latihan Jalan Cepat, suatu metode jalan cepat, berpotensi menyebabkan perubahan tekanan darah, terutama dengan menurunkannya pada individu dengan hipertensi. Frekuensi melakukan olahraga jalan cepat ini berkorelasi langsung dengan kemungkinan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun perlu diperhatikan bahwa efektivitas olahraga jalan cepat dalam mempengaruhi tekanan darah bergantung pada penerapan gaya hidup sehat, termasuk menghindari atau mengurangi makanan yang dapat memicu

peningkatan tekanan darah. Tanpa adanya gaya hidup seperti itu, kemampuan olahraga jalan cepat untuk mengubah tekanan darah, khususnya dalam menurunkannya.

Upaya pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah berolahraga. Terapi ini merupakan salah satu bentuk latihan aerobik, yakni olahraga aktif sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 15-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/jam. Kelebihan dari latihan ini adalah cukup efektif untuk meningkatkan detak jantung maksimal, merangsang kontraksi otot, memecah glikogen dan meningkatkan oksigenasi jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak dengan meningkatkan penggunaan lemak dan glukosa. (Satria et al., 2022b)

Jalan kaki yang biasa ini adalah salah satu olahraga yang mampu menurunkan tekanan darah. Kekuatan otot kaki saat berjalan meningkatkan suplai oksigen ke jantung dan otak. Selama latihan, otot-otot yang aktif bergerak secara teratur, darah yang mengalir di antara jaringan otot menjadi stabil. Dan darah itu membawa oksigen dan glukosa yang dibutuhkan untuk mengatur kontraksi otot. Jalan kaki beberapa menit sangat bermanfaat untuk meredakan ketegangan saraf, memulihkan fungsi hormonal, dan mengatur kembali neurotransmitter yang bertanggung jawab mengatur tekanan darah. Alternatif lainnya adalah olahraga jalan cepat yang dilakukan 3 kali seminggu selama 15-30 menit. (Nur Aziz Muslim et al., 2023)

Dengan memberikan health education brisk walking exercise atau pendidikan kesehatan dengan cara aktivitas latihan fisik jalan cepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seseorang untuk melakukan latihan fisik jalan cepat guna untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pada pasien yang mengalami hipertensi dikarenakan dengan latihan fisik jalan cepat dapat meningkatkan sirkulasi darah hingga 30 kali lebih cepat yang membantu pembuluh darah kapiler terbuka 10-100 kali lebih besar sehingga dapat menjadi alternatif alami untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

13 C. Keterbatasan Studi Kasus

Dalam penelitian ini peneliti mempunyai keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian baik secara etimologis maupun teoritis diantaranya:

1. Keterbatasan dalam pengumpulan data, pengumpulan data dalam penelitian ini dengan teknik observasi dan wawancara memungkinkan responden menjawab ataupun memberi pernyataan kurang sesuai dan tidak memahami pertanyaan yang diberikan sehingga hasilnya tidak menjamin kebenaran dari jawaban responden.
2. Keterbatasan dalam meminta persetujuan menjadi responden, jika terdapat pasien atau keluarga pasien yang menolak untuk dijadikan sebagai responden.
3. Keterbatasan dalam komunikasi, jika ditemukan kalimat atau pernyataan yang kurang dipahami oleh responden.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan dalam implementasi health education latihan fisik jalan cepat pada pasien hipertensi di Ruang Perawatan Cempaka I RSUD Lasinrang Pinrang pada kedua klien yaitu Tn. Y dan Tn. A. Penulis menyimpulkan bahwa implementasi health education **brisk walking exercise** atau latihan fisik jalan cepat yang diberikan pada kedua pasien hipertensi menunjukkan hasil yang sama, dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mengontrol tekanan darah dengan latihan fisik jalan cepat pada kedua klien.

B. Saran

Setelah penulis melakukan implementasi pada pasien hipertensi dengan pemberian health education **brisk walking exercise** atau latihan fisik jalan cepat yang diberikan pada kedua pasien hipertensi, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi masyarakat sehingga masyarakat dapat mengerti tentang hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan faktor resiko akibat hipertensi, pengertian **brisk walking exercise**, manfaat **brisk walking exercise**, prosedur **brisk walking exercise**.

2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Perawat

Diharapkan bagi para perawat dapat penyuluhan/edukasi meningkatkan tentang hipertensi dan penatalaksanaannya. Perawat diharapkan dapat meningkatkan implementasi health education education brisk walking exercise atau latihan fisik jalan cepat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan dalam mengaplikasikan riset keperawatan serta dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan secara profesional, terampil dan inovatif dalam memberikan tindakan keperawatan komprehensif yang sesuai dengan etika dan kode etik keperawatan.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan agar pasien untuk terus mempertahankan pola hidup sehat, dan rutin untuk kontrol ke pelayanan kesehatan terdekat, dan bagi keluarga pasien agar terus melakukan pendampingan untuk kontrol rutin ke Puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat, dan dapat mengingatkan pasien untuk menjaga pola hidup sehat mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal BEDAH : Sistem Kardiovaskuler*.
- Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Putri, S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2024a). *Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan 92-jobo Kabupaten Kudus*. 7(1). <http://jpk.jurnal.stikeskendekiantamakudus.ac.id>
- Chandra, D. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Kronis Pasien Hipertensi Melalui Tindakan Brisk Walking Exercise Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta-Bakti Bengkulu*.
- Damanik, H., Pengajar Prodi D-III, S., Stikes, K., & Medan, I. (2020). *Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah Di Rs Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015. In Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA (Vol. 2, Issue 2)*.
- Efendi, Q., Anggreini, S. N., & Ovari, I. (2023a). *Implementasi Brisk Walking Exercise Terhadap Pemurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Fitri Wahyuni, W., Dianita Ekawati, Ali Harokan, & Nani Sari, M. (2023). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi*. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1005-1848-1-SM.pdf>
- Husni Zahuruddin, K., Darmawan Susanto, T., & Soeryani, W. (2019). *Penatalaksanaan Holistik Pada Pasien Hipertensi Derajat II Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga*.
- Julia, H., Pujiati, W., Sartika, I., & Putri, E. (2024). *Pemurunan Tekanan Darah melala Brisk Walking dan Senam pada Penderita Hipertensi*. 7(1), 225–227. <https://repository.ump.ac.id/80/id/eprint/1>
- Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021). *Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang Analysis Of The Event Of Hypertension DiseaseIn Pinrang District (Vol. 4, Issue 3)*. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Maulia, N., Peni, T., & Laifi, S. indatul. (2022). *Pengaruh Health Education Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Story Telling Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar*. <https://repository.stikes-ppti.ac.id/handle/123456789/1285>
- Murdo Saputri, W. (2023). *Studi Kasus Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Karya Tulis Ilmiah*.

- Muzakki, Indra, & Helmi, Dhiyauhaq. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tingkat Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. <https://repository.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/291>
- Nur, Aziz Muslim, D., Suprati Fakultas Kesehatan, T., & Bhakti Kencana Bandung Korespondensi Penulis, U. (2023). Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. In MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns (Vol. 2, Issue 1).
- Rahman, F., Shafa Salsabila, F., & Arianto, Y. (2023). Brisk Walking Exercise Sebagai Bagian dari Intervensi Holistic bagi Penderita Hipertensi di Puskesmas Setabelan Brisk Walking Exercise as Part of a Holistic Intervention for High Blood Pressure Patients at Setabelan Health Centre. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i4.41>
- Rahmansyah, & Iqbal, J. (2023). Aplikasi Terapi Dzikir Nafas Terhadap Penurunan Tekanan Darah.
- Rena Pudyastuti, R., Nuryani P., astuti, S., Harmilah, Rahayu, M., & Atik Martuningsih, M. (2024). Penyuluhan Dan Sonam Hipertensi Sebagai Alternatif Pencegahan Dan Pengendalian Potensi Stroke.
- Rini Dwi, A. (2023). Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien Dengan Hipertensi.
- Santosa. (2022). Literature Review Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Pasien Hipertensi.
- Satria, R. P., Hidayati, S., & Ratnaningsih, A. (2022a). Upaya Penurunan Hipertensi Lansia Dengan Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Lansia Di Desa Balapulang Kulon Kabupaten Tegal. Asmat Jurnal Pengabmas, 1(2), 73-80. <https://doi.org/10.47539/ajp.v1i2.23>
- Shinta Sinaga, B. (2021a). Karya Tulis Ilmiah Literatur Review : Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise.
- Susanti, S., Bujawati, E., Aulia, R., Sadarang, I., Ihwana, D., Studi, P., Masyarakat, K., Islam, U., Makassar, N. A., & Selatan, S. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022 Relationship Of Self Efficacy With Self Management Of Hypertension Patients At Kassi-Kassi Health Center Makassar City In 2022. Jurnal Kesmas Jambi, 6(2).

ORIGINALITY REPORT

28%
SIMILARITY INDEX

27%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	1%
2	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
4	journal-mandiracendikia.com Internet Source	1%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	pdfcoffee.com Internet Source	1%
7	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
8	repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source	1%
9	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	1%

10	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1 %
12	www.e-jurnal.iphorr.com Internet Source	1 %
13	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1 %
14	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	1 %
15	Submitted to fpptijateng Student Paper	1 %
16	journal2.unusa.ac.id Internet Source	1 %
17	www.pasca-umi.ac.id Internet Source	1 %
18	jurnal.unimor.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnal.stikeswirahusada.ac.id Internet Source	<1 %
20	ebsina.or.id Internet Source	<1 %
21	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %

22	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
24	positori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.scribd.com Internet Source	<1 %
27	journal.uwhs.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
29	repository.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
30	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
31	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
33	repository.stikessaptabakti.ac.id	

<1 %

34

keperawatan.poltekkes-mks.ac.id

Internet Source

<1 %

35

ejournal.nusantaraglobal.ac.id

Internet Source

<1 %

36

fikes.almaata.ac.id

Internet Source

<1 %

37

repository.stikeselisabethmedan.ac.id

Internet Source

<1 %

38

stikeskjp-palopo.e-journal.id

Internet Source

<1 %

39

aihunan.blogspot.com

Internet Source

<1 %

40

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

41

Bun Yurizali, Nurmaines Adhyka. "Knowledge of WKRI Padang City Members on Hypertension", Jurnal Keperawatan Silampari, 2023

Publication

<1 %

42

eprints.aiska-university.ac.id

Internet Source

<1 %

43

eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

44	karyatulisilmiah.com Internet Source	<1 %
45	e-journal.uajy.ac.id Internet Source	<1 %
46	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
47	www.journalofmedula.com Internet Source	<1 %
48	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
49	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
50	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
51	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
52	www.mitrahomemcare.com Internet Source	<1 %
53	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III Student Paper	<1 %
54	duta.co Internet Source	<1 %
55	repository.unja.ac.id Internet Source	

<1 %

56

stay-control.xyz

Internet Source

<1 %

57

Elly Rosmawati, Nurma Aqmarina, Sulistyawati Sulistyawati. "Epidemiologi Penyakit Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2017-2020", Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2024

Publication

<1 %

58

Uni Hardika Rahayu, Ernawati ., Yuyun Tafwidhah. "Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua di Ruang Perawatan II Rawat Inap Anak di RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak", Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 2020

Publication

<1 %

59

as-wait.icu

Internet Source

<1 %

60

eprints.kertacendekia.ac.id

Internet Source

<1 %

61

eprints.umpo.ac.id

Internet Source

<1 %

62

idr.uin-antasari.ac.id

Internet Source

<1 %

63 repository.poltekkesbengkulu.ac.id
Internet Source

<1 %

64 roompturaki.blogspot.com
Internet Source

<1 %

65 www.grafiati.com
Internet Source

<1 %

66 repository.unmuha.ac.id:8080
Internet Source

<1 %

67 www.gogocandysupply.com
Internet Source

<1 %

68 Dita Hasni, Syakira Olyvia Dwi Nanda, Tri
Puspita PAF. "Penilaian Asupan
Makronutrient, Natrium, dan Kalium pada
Pasien Hipertensi di Puskesmas Pajar Bulan",
Jurnal Kesehatan, 2021
Publication

<1 %

69 download.garuda.kemdikbud.go.id
Internet Source

<1 %

70 ecampus.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source

<1 %

71 maduhutansumbawa.blogspot.com
Internet Source

<1 %

melia-propolis.com

72

Internet Source

<1 %

73

repository.unusa.ac.id

Internet Source

<1 %

74

www.kompas.com

Internet Source

<1 %

75

www.orami.co.id

Internet Source

<1 %

76

Submitted to Universitas Respati Indonesia

Student Paper

<1 %

77

duniabaca.com

Internet Source

<1 %

78

ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id

Internet Source

<1 %

79

ejurnalmalahayati.ac.id

Internet Source

<1 %

80

jurnal.akperkridahusada.ac.id

Internet Source

<1 %

81

jurnal.uui.ac.id

Internet Source

<1 %

82

m.earticle.net

Internet Source

<1 %

83

perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id

Internet Source

<1 %

84	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	<1 %
85	repositori.ubs-ppni.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
86	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	<1 %
87	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
88	repository.phb.ac.id Internet Source	<1 %
89	server3new.blogspot.com Internet Source	<1 %
90	Laili Pritasari, Andoko Andoko, Linawati Novikasari, Eka Trismiyana. "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan", <i>Malahayati Nursing Journal</i> , 2024 Publication	<1 %
91	Asyaul - Wasiah, Maulidya Izzatus Shodiq. "The Effect of Health Education using Leaflet Media on Adolescent Girls Knowledge about the Benefits of Abdominal Stretching Exercises during Menstruation at MTS Hasyim	<1 %

92

Eko Prasetyo, David Laksamana Caesar, Arina Hafadhotul Husna. "PENINGKATAN PRODUKTIFITAS KERJA DENGAN PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP K3 DI LINGKUNGAN KERJA", Jurnal Pengabdian Kesehatan, 2018

Publication

<1 %

93

Lety Arlenti, Herlinda Herlinda. "Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas", JHeS (Journal of Health Studies), 2021

Publication

<1 %

94

Masadah Masadah, Dinda Ayu Wiantari, Ridawati Sulaeman. "Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi", Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 2021

Publication

<1 %

95

jki.ui.ac.id
Internet Source

<1 %