



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**IMPLEMENTASI EDUKASI *BRISK WALKING EXERCISE*  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA  
KELUARGA DENGAN PERNYAKIT HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS SINDANGKASIH**

**HILMAN RAHMATULLOH**

**NIM. P2.06.20.6.24.023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

**IMPLEMENTASI EDUKASI BRISK WALKING EXERCISE  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA  
KELUARGA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS SINDANGKASIH**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners (Ns.)  
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**



**HILMAN RAHMATULLOH  
NIM. P2.06.20.6.24.023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Implementasi Edukasi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi di Puskesmas Sindang Kasih”. Dalam penyusunan KIAN ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ns., M.Kep., Sp.An. selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya;
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya;
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Sp. KMB, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya;
4. Ibu Kusmiyati, S.Kp., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan KIAN ini;
5. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan;
6. Kepala Puskesmas dan CI Puskesmas Sindangkasih Ciamis, yang telah membantu dan Kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang akan dilakukan;
7. Keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis;
8. Para sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses membuat KIAN ini; dan
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 16 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'J' followed by several loops and a final sharp hook.

Penulis

**IMPLEMENTASI EDUKASI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN  
PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANGKASIH**

**ABSTRAK**

Hilman Rahmatulloh, Kusmiyati  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**Latar Belakang :** Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent disease* karena banyak penderita yang tidak mengetahui jika dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Tekanan darah tinggi merupakan nilai tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Suatu penyakit dalam keluarga memengaruhi status kesehatan anggota keluarga. Bila dalam keluarga tersebut salah satu anggotanya mengalami masalah kesehatan maka sistem dalam keluarga akan terpengaruhi, penderita hipertensi biasanya kurang mendapatkan perhatian keluarga, apabila keluarga kurang dalam pengetahuan tentang perawatan hipertensi, maka berpengaruh pada perawatan yang tidak maksimal. **Tujuan :** Diketuainya Bagaimana Perubahan Tekanan Darah dan Tingkat Kemandirian keluarga Tn. K dan Keluarga Tn. E dengan diberikan Implementasi hasil edukasi *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkasih. **Metode :** Studi Kasus dilakukan pada 2 keluarga yang menderita penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih selama 1 minggu dengan 3 kali implementasi *Brisk Walking Exercise* dengan menggunakan SOP tindakan. **Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah pada Ny E dan Ny T serta peningkatan kemandirian keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi setelah diberikan Intervensi *Brisk Walking Exercise*. **Kesimpulan :** Terdapat Penurunan Tekanan darah pada Ny E dan Ny T setelah diberikan Intervensi *Brisk Walking Exercise* serta peningkatan kemandirian keluarga dalam merawat kesehatan anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi di Puskesmas Sindangkasih..

**Kata Kunci :** *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Tekanan Darah

**IMPLEMENTATION OF BRISK WALKING EXERCISE EDUCATION FOR  
BLOOD PRESSURE MODIFICATION IN HYPERTENSIVE FAMILIES AT  
THE SINDANGKASIH COMMUNITY HEALTH CENTER**

**ABSTRACT**

**Hilman Rahmatulloh, Kusmiyati**  
**Nursing Profession Education Study Program**  
**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

**Background:** Hypertension is often referred to as the "silent disease" because many individuals are unaware of their condition until their blood pressure is measured. High blood pressure is defined as a systolic pressure exceeding 140 mmHg and a diastolic pressure exceeding 90 mmHg. Hypertension increases the workload of the heart and arteries, which, if left unaddressed, can lead to damage to the heart and blood vessels. A disease within a family affects the health status of its members. When one family member experiences a health problem, the entire family system is influenced. Hypertensive patients often receive insufficient attention from their families; if the family lacks knowledge about hypertension management, it can result in suboptimal care. **Objective:** To determine the changes in blood pressure and the level of family independence in Mr. K's and Mr. E's families following the implementation of Brisk Walking Exercise education for hypertensive patients at Sindangkasih Primary Health Center. **Method:** This case study was conducted on two families with hypertensive members within the working area of Sindangkasih Primary Health Center over one week. The intervention involved three sessions of Brisk Walking Exercise, carried out using a Standard Operating Procedure (SOP). **Results:** There was a reduction in blood pressure in Mrs. E and Mrs. T, as well as an increase in family independence in caring for family members with hypertension after the Brisk Walking Exercise intervention. **Conclusion:** There was a decrease in blood pressure in Mrs. E and Mrs. T following the Brisk Walking Exercise intervention, along with an improvement in family independence in managing the health of family members with hypertension at Sindangkasih Primary Health Center.

**Keywords:** Brisk Walking Exercise, Hypertension, Blood Pressure

## DAFTAR ISI

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| <b>SAMPUL DALAM .....</b>              | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>         | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN ORSINILITAS .....</b>    | <b>iii</b>  |
| <b>PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>            | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                   | <b>vii</b>  |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>              | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>              | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>           | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>         | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....               | 5           |
| C. Tujuan .....                        | 5           |
| D. Manfaat .....                       | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN LITERATUR .....</b> | <b>8</b>    |
| A. Konsep Penyakit Hipertensi .....    | 8           |
| 1. Definisi .....                      | 8           |
| 2. Klasifikasi Hipertensi.....         | 9           |
| 3. Etiologi .....                      | 9           |
| 4. Faktor Resiko .....                 | 10          |
| 5. Tanda dan Gejala.....               | 12          |
| 6. Pemeriksaan Penunjang .....         | 13          |
| 7. Komplikasi .....                    | 13          |
| 8. Penatalaksanaan .....               | 15          |
| B. Konsep Pendidikan Kesehatan .....   | 17          |
| 1. Definisi Pendidikan Kesehatan ..... | 17          |
| 2. Fungsi Pendidikan Kesehatan .....   | 17          |
| 3. Meode Pendidikan Kesehatan.....     | 21          |

|                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| C. Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                                                              | 31        |
| D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....                                                                                | 35        |
| 1. Pengkajian .....                                                                                                        | 35        |
| 2. Diagnosa Keperawatan .....                                                                                              | 50        |
| 3. Intervensi Keperawatan .....                                                                                            | 56        |
| 4. Implementasi Keperawatan .....                                                                                          | 64        |
| 5. Evaluasi Keperawatan .....                                                                                              | 65        |
| E. Kerangka Teori .....                                                                                                    | 67        |
| <b>BAB III GAMBARAN KASUS.....</b>                                                                                         | <b>68</b> |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian .....                                                                                        | 68        |
| B. Resume Asuhan Keperawatan Keluarga 1 dan Keluarga 2 .....                                                               | 68        |
| 1. Pengkajian Tahap I .....                                                                                                | 68        |
| 2. Pengkajian Tahap II .....                                                                                               | 74        |
| 3. Diagnosa Keperawatan Keluarga 1 dan Keluarga 2 .....                                                                    | 76        |
| 4. Perencanaan Proses Keperawatan Keluarga 1 dan Keluarga 2 .....                                                          | 78        |
| 5. Implementasi Keperawatan.....                                                                                           | 82        |
| 6. Evaluasi Keperawatan.....                                                                                               | 82        |
| C. Gambaran Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Keluarga Ny. E dan Keluarga Ny. T .....                         | 82        |
| D. Gambaran Respon atau Perubahan pada Keluarga Ny E dan Keluarga Ny. T yang diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> ..... | 86        |
| E. Kesenjangan pada Keluarga Ny E dan Keluarga Ny T setelah diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                  | 89        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                                                                                              | <b>91</b> |
| A. Tahapan Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. E dan Keluarga Tn. K dengan Penyakit Hipertensi .....                           | 91        |
| 1. Pengkajian.....                                                                                                         | 91        |
| 2. Diagnosa Keperawatan pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K.....                                                          | 93        |
| 3. Intervensi Keperawatan .....                                                                                            | 94        |
| 4. Implementasi Keperawatan.....                                                                                           | 95        |
| 5. Evaluasi Keperawatan.....                                                                                               | 96        |
| B. Pelaksanaan Tindakan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Ny. E dan Ny. T                                                 |           |

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| dengan Penyakit Hipertensi .....                                                                          | 97         |
| C. Respon atau Perubahan pada Ny E dan Ny T sesudah diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> .....         | 99         |
| D. Kesenjangan pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K Sesudah diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> ..... | 100        |
| <b>BAB V KESIMPULAN .....</b>                                                                             | <b>101</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                                       | 101        |
| B. Saran .....                                                                                            | 102        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                               | <b>104</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                     | <b>107</b> |

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                                                                  |    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1  | Klasifikasi Tekanan Darah .....                                                                                                  | 9  |
| Tabel 2.2  | Tingkat Kemandirian Keluarga .....                                                                                               | 50 |
| Tabel 2.3  | Skoring Prioritas Masalah Keperawatan .....                                                                                      | 55 |
| Tabel 2.4  | Tautan Diagnosa, Luaran dan Intervensi Keperawatan .....                                                                         | 57 |
| Tabel 3.1  | Pengkajian Karakteristik Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K .....                                                                   | 68 |
| Tabel 3.2  | Pengkajian Tahap I pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K .....                                                                    | 69 |
| Tabel 3.3  | Pemeriksaan Fisik pada Ny E dan Ny T .....                                                                                       | 72 |
| Tabel 3.4  | Kondisi Umum Ny E dan Ny T .....                                                                                                 | 73 |
| Tabel 3.5  | Pengkajian Tahap II pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K .....                                                                   | 74 |
| Tabel 3.6  | Tingkat Kemandirian Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K.....                                                                         | 76 |
| Tabel 3.7  | Diagnosa Keperawatan pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K .....                                                                  | 77 |
| Tabel 3.8  | Proses Keperawatan pada Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K.....                                                                     | 78 |
| Tabel 3.9  | Perubahan Pengetahuan pada Ny. E dan Ny. T Sebelum Dan Sesudah Intervensi Edukasi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....            | 79 |
| Tabel 3.10 | Perubahan Pada Ny E dan Ny T Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                   | 86 |
| Tabel 3.11 | Perubahan Tingkat Kemandirian Keluarga Ny. E dan Keluarga Ny T sebelum Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....            | 86 |
| Tabel 3.12 | Perubahan Tingkat Kemandirian Keluarga Ny. E dan Keluarga Ny T sesudah Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....            | 86 |
| Tabel 3.13 | Kesenjangan perubahan Tekanan darah Ny E dan Ny T sesudah diberikan Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....               | 89 |
| Tabel 3.14 | Kesenjangan Tingkat Kemandirian Keluarga Tn E dan Keluarga Tn K Sesudah diberikan Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i> ..... | 90 |

## DAFTAR BAGAN

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 <i>Web Of Caution</i> Hipertensi Keluarga ..... | 20 |
| Bagan 2.2 Kerangka Teori .....                            | 88 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Permohonan menjadi responden .....                               | 108 |
| Lampiran 2 Pernyataan Kesiapan menjadi responden .....                      | 109 |
| Lampiran 3 Standar <i>Operasional Prosedur Brisk Walking Exercise</i> ..... | 110 |
| Lampiran 4 Jadwal Penelitian .....                                          | 112 |
| Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....                                      | 113 |
| Lampiran 6 Lembar Bimbingan KIAN .....                                      | 114 |
| Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....                                        | 116 |