PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas'Aisyiyah Surakarta

NIA SEPTIANI

202312021

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas'Aisyiyah Surakarta

NIA SEPTIANI

202312021

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang menyatakan



Nia Septiani

NIM : 202312021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nia Septiani

NIM : 202312021

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cepogo Kabupaten Boyolali

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive-Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(data base)*, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang menyatakan



Nia Septiani

NIM 202312021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 25 Juni 2026

Pembimbing

(Dr. Mulyaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIDN. 0007047310

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI

Dibuat untuk melengkapai sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 30 Juni 2026 dan di nyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji I	1. Dewi Kartika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep NIDN. 0617068001	(.....)
Penguji II	2. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep NIDN. 0625048703	(.....)
Penguji III	3. Dr. Mulyaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep NIDN. 0007047310	(.....)

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan

Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Penerapan *Brisk Walking Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cepogo Kabupaten Boyolali"**. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, arahan, serta motivasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustikasari, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Dr. Mulyaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta meluangkan waktu dan tenaga dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini hingga selesai.
6. Dewi Kartika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Penguji I yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini.
7. Irma Mustikasari, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Penguji II yang telah memberikan arahan serta saran yang bermanfaat dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
9. Seluruh staf dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu menyediakan fasilitas dan pelayanan guna mendukung kelancaran penyusunan tugas akhir ini.

10. Kepada responden penerapan di Wilayah Kerja Puskesmas Cepogo Kabupaten Boyolali, yaitu Ny. S dan Ny. M yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi, serta bekerja sama dengan baik selama proses penerapan dan pengumpulan data penelitian. Tanpa kesediaan dan dukungan responden, penerapan ini tidak dapat terlaksana dengan baik.
11. Kepada ayah tercinta, Bapak Bani, yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta perjuangan tanpa henti demi keberhasilan penulis. Meskipun beliau tidak memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, beliau mampu menjadi sosok ayah yang selalu mendidik, memotivasi, dan memberikan pengorbanan terbaik bagi penulis.
12. Kepada ibu tercinta, Ibu Suli, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, perhatian, serta motivasi tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
13. Kepada kakak dan adik tercinta, Rina, Dewi dan Reva, yang selalu memberikan semangat, doa, perhatian, dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Sahabat terkasih, Shofiana, Shinta, Salsabila, Riska, Desi, dan Nurul, Alvina dan teman- teman mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2023 yang selalu memberikan dukungan, motivasi, kebersamaan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
15. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Nia Septiani, yang mampu bertahan dan berjuang hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih karena tetap kuat menghadapi berbagai tekanan, kesulitan, dan rasa lelah selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa menyerah. Semoga penulis selalu diberikan semangat, kekuatan, dan keyakinan untuk terus berjuang meraih cita-cita serta masa depan yang lebih baik.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang menyatakan



Nia Septiani

NIM 202312021