

**PENGARUH *BRICS MANUAL (BRISK WALKING, ACUPRESSURE MANUAL)* TERHADAP KESEHATAN FISIK
PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI



**Oleh:
Indri Safitri iswandani
NIM 21102208**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Brics Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* Terhadap Kesehatan Fisik Pada Pasien Hipertensi” telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Indri Safitri Iswandani

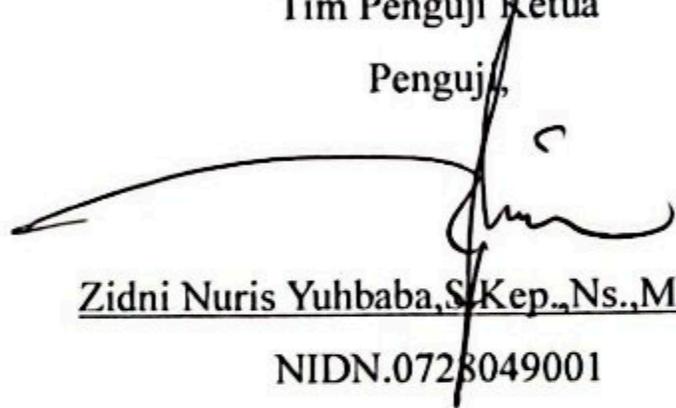
NIM : 21102208

Hari, Tanggal : Jumat, 18 Juli 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji Ketua

Penguj,



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN.0728049001

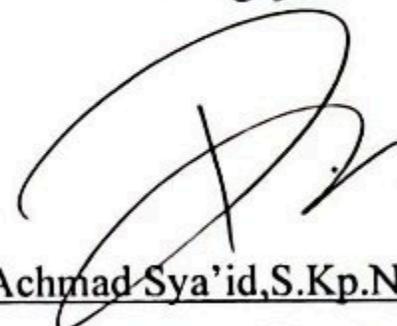
Penguji II



Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN.0709099005

Penguji III



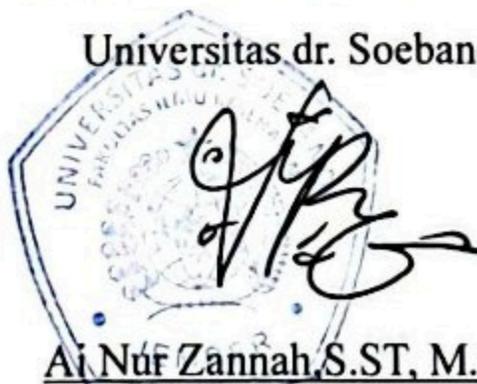
Achmad Sya'id, S.Kp.Ns.,M.Kep.

NIDN. 0701068103

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST, M.Keb

NIDN. 0719128902

PENGARUH BRICS MANUAL (BRISK WALKING, ACUPRESSURE MANUAL) TERHADAP KESEHATAN FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI
The Influence Of Brics Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual) On Physical Health In Hypertension Patients

Indri safitri Iswandani¹, Achmad Sya'id², Zidni Nuris Yuhbaba³, Irwina Angelia Silvanasari⁴

¹S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

^{2,3,4}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dr. Soebandi Jember

*Korespondensi Penulis : indrisafitriiswandani14@gmail.com

Received : **Accepted :** **Published :**

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi yang mengganggu kesehatan fisik menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dalam memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Tanda dan gejala yang terus-menerus muncul, jika tidak segera ditangani akan membuat kondisi kesehatan fisik menurun sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan kesehatan fisik sebelum dan sesudah dilakukan *Brics Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* pada pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 60 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu kesehatan fisik sebelum dan sesudah dilakukan *Brics Manual* yang diukur menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF* domain kesehatan fisik. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengidentifikasi karakteristik umum dan menganalisis kesehatan fisik sebelum dan sesudah dilakukan *Brics Manual*. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Melakukan *Brisk walking* selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15 sampai 30 menit. Akupresur dengan menekan titik GB 20, titik LI 4, titik PC 6 selama 3 detik dan dilakukan sebanyak 30 kali.

Hasil: Hasil kesehatan fisik sebelum dilakukannya *BRICS Manual* menunjukkan hampir sebagian responden mengalami masalah fisik dalam kategori cukup 26 responden (43%). Sementara itu, setelah dilakukannya intervensi terdapat peningkatan signifikan dalam kesehatan fisik dengan hampir sebagian 22 responden (37%) kini berada dalam kategori sangat baik. Terdapat perubahan kesehatan fisik sebelum dan sesudah dilakukannya *BRICS Manual (Brisk Walking and Acupressure)* dengan nilai sig $0,000 < 0,05$.

Diskusi: Kombinasi *Brics Manual* ini efektif dalam mengatasi masalah kesehatan fisik seperti nyeri, mudah lelah, dan gangguan tidur.

Kata Kunci : *Brisk Walking; Acupressure; Kesehatan Fisik; Hipertensi.*