

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP NILAI
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI :
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

AKHMAD SABRI

2011102411181

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

**Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Nilai Tekanan
Darah pada Pasien Hipertensi : *Literature Review***

Skripsi



Disusun Oleh :

Akhmad Sabri

2011102411181

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhmad sabri
Nim : 2011102411181
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul :

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya tulis saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundanga-undangan (Permendiknas no. 17, tahun 2010).

Samarinda, 16 juli 2022

Yang Menyatakan



AKHMAD SABRI
2011102411181

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP NILAI
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : *LITERATURE*
REVIEW

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

AHMAD SABRI 2011102411181

Disetujui untuk diujikan
Pada Tanggal, 01 Juli 2022

Pembimbing



Ns. Slamet Purnomo, M.Kep
NIDN. 1123019301

Mengetahui,
Koordinator Mata Kuliah
Skripsi



Ns. Ni Wayan Wiwin A., S.Kep., M.Pd
NIDN. 1114128602

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP NILAI
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : *LITERATURE
REVIEW*

DI SUSUN OLEH :

AKHMAD SABRI 2011102411181

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 01 Juli 2022

Penguji I

Ns. Taufik Septawan, M. Kep

NIDN. 1111098802

Penguji II

Ns. Slamet Purnomo, M. Kep

NIDN. 1123019301

Mengetahui

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoirah Muflihatin, S. Pd., M. Kep

NIDN : 1119097601

MOTTO

“Kerja keras tidak mengkhianati hasil, doa yang keras tidak mengkhianati hasil, work hard pray hard, karena tidak ada mimpi yang terwujud kalau kamu tidak berusaha mencapainya.”

“Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri”

(qs. Al-ankabut:6)

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya yang memberikan akal pikiran, kesabaran, dan keikhlasan. Sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*".

Selama penulisan penelitian ini mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Dengan ini kami mengucapkan terima kasih pada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp, M.Pd selaku dekan fakultas ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh, M.kep, selaku ketua program studi Sarjana Keperawatan
4. Ibu Ns. Ni Wayan Wiwin A, S.Kep, M.Pd, selaku koordinator mata ajar pengantar riset keperawatan yang bersedia memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mata kuliah metodologi penelitian
5. Bapak Ns. Slamet Purnomo, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan untuk perbaiki proposal ini

6. Bapak Ns. Taufik Septiawan, M.Kep selaku penguji I dalam sidang skripsi yang telah memberikan masukan, kritik dan saran selama penyelesaian pembuatan skripsi
7. Kedua Orang tua saya serta teruntuk orang-orang disekitar saya yang telah memberi dukungan berbentuk materi ataupun semangat, dan semoga terbalas pahala yang melimpah dari Allah SWT.
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan pembuatan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan dari Allah SWT dan skripsi ini dapat bermanfaat. Aamiin.

Samarinda, februari 2022

Peneliti

**Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien
Hipertensi : *Literature Review***

Akhmad sabri¹, Slamet Purnomo², Taufik Septiawan³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universtas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jln. Ir. H.
Juanda
E-mail : akhmadsabri98@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi yakni sebuah kondisi dimana tekanan darah dari seorang individu meningkat melampaui batasan normal, dengan diperlihatkan melalui angka sistolik (atas) serta diastolik (bawah), ataupun sebuah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik untuk tekanan darah sistolik ataupun diastolik > 140/90 mmHg yang secara normal yakni 120/80 mmHg. *Brisk walking exercise* yang termasuk sebagai latihan *aerobic* bisa diterapkan menjadi latihan aktivitas sedang untuk penderita hipertensi melalui penggunaan teknik jalan cepat melalui rata-rata kecepatan 4-6 km/jam dalam 20-30 menit. Kelebihannya latihan tersebut yakni efektif dalam meningkatkan oksigen jaringan, meningkatkan kapasitas maksimum dari denyut jantung, memecah glikogen, serta merangsang kontraksi otot. Kemudian latihan ini bisa meminimalkan pembentukan dari plak dengan meningkatkan penggunaan glukosa dan lemak.

Tujuan: Tujuan penelitian dalam bentuk *literatur review* ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi : *literature review*.

Metode: Metode penulisan karya ilmiah tugas akhir ini mempergunakan literature review dengan mengambil 15 jurnal, 10 jurnal Indonesia dan 5 jurnal internasional, sebagaimana kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil penelitian: Dari hasil analisis literature review 15 artikel bahwa 15 artikel mengatakan adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kesimpulan: yang didapatkan dari literature review adalah adanya pengaruh dari *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah pasien hipertensi.

Kata kunci: *Brisk Walking Exercise*, Nilai Tekanan Darah, Hipertensi

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
3. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fasmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Value in Hypertension
Patients: Literature Review***

Akhmad sabri¹, Slamet Purnomo², Taufik Septiawan³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universtas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jln. Ir. H.
Juanda

E-mail : akhmadsabri98@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where an individual's blood pressure increases beyond normal limits, as shown by systolic (top) and diastolic (bottom) numbers, or a condition where blood pressure increases abnormally, for both systolic and diastolic blood pressure > 140/ 90 mmHg which normally is 120/80 mmHg. Brisk walking exercise, which is included as an aerobic exercise, can be applied as a moderate activity exercise for hypertension sufferers through the use of fast walking techniques at an average speed of 4-6 km/hour in 20-30 minutes. The advantage of this exercise is that it is effective in increasing tissue oxygen, increasing the maximum capacity of the heart rate, breaking down glycogen, and stimulating muscle contractions. Then this exercise can minimize the formation of plaque by increasing the use of glucose and fat.

Purpose: The aim of this research in the form of a literature review is to determine the effect of brisk walking exercise on blood pressure values in hypertensive patients: literature review.

Method: The method for writing scientific papers for this final assignment uses a literature review by taking 15 journals, 10 Indonesian journals and 5 international journals, according to the inclusion and exclusion criteria.

Research results: From the literature review analysis of 15 articles, 15 articles were obtained which stated that there was an effect of brisk walking on blood pressure values in hypertensive patients.

Conclusion: what was obtained from the literature review was the effect of brisk walking exercise on blood pressure values in hypertensive patients.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Blood Pressure Value, Hypertension

-
1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 2. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 3. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fasmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Dipenelitian.....	9
E. Keaslian Penelitiannya.....	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Telaah Pustaka.....	12
B. Penelitian Terkait.....	35

C. Kerangka Teori	42
D. Kerangka Konsep	43
E. Hipotesis	43
BAB III.....	44
METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	44
B. Pencarian Literature	44
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	46
D. RAC (<i>Reaserch Appraisal Checklist</i>)	47
E. Hasil Seleksi Studi	53
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan	68
BAB V	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VIII	15
Tabel 2.2 <i>Pathway</i> Hipertensi	24
Tabel 2.3 Perbandingan Penelitian Terkait	35
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	47
Tabel 3.2 <i>Appraisal Checklist</i>	48
Tabel 3.3 Penilaian Skor RAC	52
Tabel 3.4 Flow Diagram Jurnal	53
Tabel 4.1 Analisis Data Jurnal	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konsep Teori 42

Gambar 2.5 Kerangka Konsep..... 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Lampiran 3 Daftar Link Jurnal

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin