

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP NILAI TEKANAN

DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE

VALUES IN HYPERTENSION PATIENTS: LITERATURE REVIEW

Akhmad Sabri¹, Ns. Slamet Purnomo, M. Kep²



DISUSUN OLEH :

AKHMAD SABRI

2011102411181

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Nilai Tekanan Darah pada

Pasien Hipertensi : *Literature Review*

the Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Values in

Hypertension Patients: Literature Review

Akhmad Sabri¹, Ns. Slamet Purnomo, M.Kep²



Disusun Oleh :

Akhmad Sabri

2011102411181

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2022**


PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

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

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing



Ns. Slamet Furnomo, M.Kep
NIDN. 1123019301

Peneliti



Akhmad Sabri
NIM. 2011102411181

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar 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

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

Akhmad Sabri

NIM. 2011102411181

Diseminarkan dan Diujikan

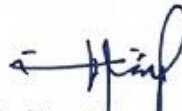
Pada tanggal, 01 Juli 2023

Penguji I



Ns. Taufik Septiawan, M.Kep
NIDN. 1111098802

Penguji II



Ns. Slamet Purnomo, M.Kep
NIDN. 1123019301

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoirah Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703

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

Akhmad Sabri¹, Slamet Purnomo², Taufik Septiawan³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda
Email : akhmadsabri98@gmail.com

INTISARI

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

Metodologi : Metode penulisan karya ilmiah akhir ini dengan *literature review* dengan mengambil 15 jurnal 10 jurnal Indonesia dan 5 jurnal Internasional, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi

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

Manfaat : Sebagai salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi

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

¹ Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

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

Akhmad Sabri¹, Slamet Purnomo², Taufik Septiawan³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jln. Ir.H. Juanda No. 15 Samarinda
Email : akhmadsabri98@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study : The purpose 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.

Methodology : The method of writing this final scientific paper is a literature review by taking 15 journals, 10 Indonesian journals and 5 international journals, according to the inclusion and exclusion criteria.

Results: From the results of the literature review analysis of 15 articles that 15 articles said there was an influence brisk walking exercise on blood pressure values in hypertensive patients.

Applications : As a source of reading for research and development of knowledge about the effect of brisk walking exercise on blood pressure values in hypertensive patients.

Kata kunci: *Brisk Walking Exsercise, Blood Pressure Values, Hypertension*

¹ *Bachelor of Nursing student from Muhammadiyah University, East Kalimantan*

² *Lecturers in the Bachelor of Nursing Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan*

³ *Lecturers in the Bachelor of Nursing Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (atas) dan angka diastolik (bawah) pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (sphygmomanometer) ataupun alat digital lainnya (Irwan, 2018). Dapat dikatakan hipertensi jika nilai sistolik sama atau melebihi 140 mmHg dan nilai diastolik sama atau melebihi 90 mmHg (Manuntung, 2019).

Menurut (*Declaration on Sport*, 2013), yang di keluarkan di paris oleh *International Council of Sport and Physycal Education* (ICSPE) olahraga (*exercise*) didefinisikan sebagai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri. *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi ringan adalah melakukan kegiatan latihan aerobik seperti, jogging, bersepeda, berenang dan berjalan cepat (*Brisk Walking*).

Menurut the *American College of Sports Medicine*, olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti *Brisk Walking Exercise* dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskular seperti hipertensi (Bell et all, 2015). *Brisk walking exercise* sebagai salah satu bentuk latihan *aerobic*, merupakan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan tehnik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihannya adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Kowalski, 2010).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian literatur review dengan mengkaji Kembali hasil penelitian terdahulu mengenai "*PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : LITERATURE REVIEW*". Adapun alasan peneliti menggunakan metode literatur review ini dikarenakan pandemic Covid-19 sehingga peneliti tidak melakukan penelitian langsung kepada responden

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dan proses pencarian artikel melalui Online Database Yaitu: *Science Direct*, *Google Scholar* dan *Pubmed*. Dari Review Journal ditemukan 15 artikel yang ada kaitannya dengan *Brisk walking exercise*. Kata Kunci yang digunakan yaitu *Brisk Walking Exercise*, Nilai Tekanan Darah, dan Hipertensi Hasil *literature review*, ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusi: artikel full text sesuai pembahasannya dengan judul, dipublikasikan minimal 10 tahun terakhir (2010-2020). Kriteria Eklusi: full text tidak sesuai, publikasi melebihi dari 10 tahun terakhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Table 3.1 Analisis Data

No	Author	Tahun	Judul	Volume Angka	Metode (Desain, Sample, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data Besed
1.	Meily Nirmasari, Liza Wati dan Sri Setiawati	2020	Efektifitas <i>Brisk Walking Exercise</i> Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumkital Dr.Midiyato Suratani Tanjungpinang	Vol.10 No. 1	D : <i>Quasy Experiment Design</i> (eksperimen semu) S : sampel sebanyak 13 responden,dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> V : Efektifitas <i>Brisk Walking Exercise</i> Untuk Menurunkan Tekanan Darah I : alat ukur Tensimeter A : Uji <i>Wiloxon</i>	Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rerata tekanan darah sebelum diberikan <i>Brisk Walking Exercise</i> 113,54 dan setelah diberikan 95,59 terjadi penurunan rerata MAP 17,95. Terlihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dengan uji statistik p value 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan <i>Brisk Walking Exercise</i> . Hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai sig 0,001 artinya terlihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dengan uji statistik p value < 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan <i>Brisk Walking Exercise</i> .	<i>Google Scholar</i>

						Hal ini berarti bahwa ada pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.	
2,	Elsa Dwi Astuti, Emy Suryani, Asti Andriyani	2020	Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunung kidul	Vol.5 No.2	D : <i>Quasi experiment</i> S : sampel penelitian sebanyak 34 responden yang ditentukan dengan purposive sampling . V : Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi . I : Instrumen penelitian menggunakan data tekanan darah pasien A : <i>Wilcoxon Rank-test</i> .	didapatkan tekanan darah sistole lansia pada pengujian sebelum paling banyak 20 responden (57,10%) yang berada pada kategori hipertensi 2 dan setelah paling banyak 25 responden (71,40%) yang berada pada kategori pra hipertensi. Tekanan darah diastole lansia pada pengujian paling banyak 29 responden (82,90%) yang berada pada kategori hipertensi 1 dan setelah paling banyak 30 responden (85,70%) yang berada pada kategori pra hipertensi. Kesimpulan penelitian ini Ada pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunungkidul berdasarkan nilai Sig. (0,000) < α (0,05) baik pada tekanan darah sistole maupun diastole.	Google Scholar

3.	Ari Widia rto, Arif Wijaya, Leo Yosdi myati. R.	2018	Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sengon, Wilayah Kerja Puskesmas Jabon.	Vol.1 5 No.3	D : <i>Quasy eksperimental</i> dengan <i>pre post test design with control group</i> S : Jumlah populasi 60 pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling, sample 16 responden setiap group. V : Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. I : alat ukur waktu yaitu jam tangan atau stopwatch, sedangkan instrumen hipertensi meliputi tensi meter manual non raksa yang berjenis jarum, stetoskop dan lembar observasi. A : Uji-T Independent dan uji T-Paired Test	Hasil penelitian yang diperoleh sebelum dilakukannya brisk walking excercise pada kelompok kontrol dan perlakuan semuanya mempunyai hipertensi. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji T- Paired test sistol p value = 0,042 dan diastol p value = 0,002 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Sehingga nilai $p < 0,05$, maka H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti ada pengaruh antara brisk walking excercise terhadap penurunan tekanan darah.	Google Scholar
4.	Niasty Lasm y Zaen, Fitri Sinag a	2020	Pengaruh metode "brisk walking exercixe" terhadap penurunan tekanan darah pada pasien	Vol.6 No.1	D: Pre-eksperimental design One Group pre-test and post test design. S: penelitian ini mengunakan teknik Teknik Purposive Sampling dimana	. Berdasarkan Hasil uji statistic dengan menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> menggunakan bantuan SPSS 20.0 diketahui bahwa nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ artinya Ho ditolak, jadi terdapat pengaruh yang signifikan metode "Brisk Walking	Google Scholar

			hipertensi di upt pelayanan sosial lanjut usia kisaran rantau prapat		sampel penelitian berjumlah 40. V : PENGARUH METODE "BRISK WALKING EXERCISE" TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI I: tensi meter dan <i>sphygmomanometer</i> ,stet oskop A : Uji <i>Wilcoxon</i>	Exercixe" terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat Tahun 2020.	
5.	Sukar mi, Elly Nurac hmah, Dewi Gayat ri	2013	Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertnesi Melalui Brisk Walking Exercise	Vol.16 No.1	D : eksperimen randomized control trial (RCT). S : Penelitian dilakukan pada 42 responden (21 responden kelompok kontrol dan 21 kelompok intervensi).. V : Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertnesi Melalui Brisk Walking Exercise I : Tensi meter, Sphygmomanometer A : Uji paired test	Hasil uji paired t test perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok kontrol menunjukkan adanya nilai yang bermakna ($p= 0,000$ dan $p= 0,026$; $\alpha= 0,05$). Untuk itu, perlu adanya penerapan brisk walking untuk penatalaksanaan hipertensi di rumah sakit maupun puskesmas (komunitas).	<i>Google Scholar</i>

6.	Siti Nurbaity, Alvi Ratna Yuliana	2020	Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Teknik Brisk Walking Exercise Di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati	Vol.7 No.1	D: Metode <i>Deskriptif</i> S: diterapkan pada 2 responden yaitu Ny. S usia 60 tahun dan Ny. M usia 55 tahun di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. Tindakan dilakukan selama 2 minggu (4 hari per minggu, istirahat 2 hari dan dilanjutkan latihan lagi) mulai dari tanggal 5 mei 2019 sampai 14 mei 2019. V: Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Teknik Brisk Walking Exercise I : tensi meter dan <i>sphygmomanometer</i> ,stetoskop A: Uji Wilcoxon	Sedangkan pada responden 2 juga didapatkan hasil yang signifikan yakni dari 145/90 mmHg turun menjadi 125/80 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa Brisk Walking Exercise dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	Google Scholar
7	Dian Anggraini, Aulia Putri, Novita Sari	2022	Pengaruh <i>brisk walking exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas	Vol.9 No.1	D : Metode quasi eksperimen rancangan One group pretest-posttest design and without control. S: Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang di Puskesmas Guguk Panjang.	Hasil analisa univariat dapat diketahui bahwa sebagian besar yaituberusia 45-55 tahun (86,7%), menurut jenis kelamin lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan (53,3%). Selain itu lebih dari separuh responden tidak mengalami obesitas (53,3%)	Google Scholar

			guguk panjang kota bukittinggi		V: Pengaruh <i>brisk walking exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi I: Tensimeter digital A : paired t test	dan responden yang merokok (46,7%). Dan tekanan darah sebelum intervensi rata-rata 152,13/92,60 mmHg. Hasil analisa bivariat didapatkan penurunan tekanan darah yang bermakna ($p = 0,000$; $\alpha = 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap penurunan tekanan darah.	
8	Dinda Kartika Yulisa, Siti Baitul M	2018	The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Centre Pematang	Vol.3 No.3	D : time series control group dengan desain penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) . S: penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mulyoharjo Pematang pada bulan Juli 2018 sebanyak 32 orang. Sampel diambil dengan menggunakan incidental purposive sampling. V: Pengaruh Senam Jalan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi I: tensi meter, dan stetoskop	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum melakukan senam jalan adalah 152,20/95,80 mmHg dan setelah melakukan senam jalan rata-rata 147,60/93,60 mmHg. Senam jalan kaki menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi status gizi obesitas, hasil nilai signifikansi pre test diastolik 0,359 ($p > 0,05$) dan signifikansi posttest diastolik 0,0673 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.	PubMed

					A : Uji (Paired T-test) dengan menggunakan menggunakan analisis independent t-test.		
9	Ika Dwi Rachmawati, Angga Sugiaro, Tulus Puji Hastuti	2019	Influence Of Brisk Walking Exercise On Blood Pressure Among Essential Hypertension Patients	Vol.1 No.1	<p>D: Quasi experiment dengan pendekatan non ekuivalen control group design pretest and posttest</p> <p>S : Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling yaitu 116 pasien hipertensi esensial yang dirawat di Puskesmas Secang. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada awal dan akhir penelitian.</p> <p>V: Pengaruh latihan berjalan cepat terhadap tekanan darah diantara pasien hipertensi esensial</p> <p>I: tensi meter, dan stetoskop</p> <p>A: Uji Wilcoxon dan Mann-Whitney</p>	Uji beda antara kelompok intervensi dan kontrol juga dilakukan pada diff systole dan diff diastole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji beda sistol $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan uji beda diastolik $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini berarti terdapat perbedaan penurunan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Latihan jalan cepat dapat dilakukan sebagai terapi komplementer pada pasien hipertensi esensial. Jalan cepat akan melatih resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.	PubMed

10	Yingxiang YUM S, Cuiqing CHANG, NGM D, Chen gcheng	2020	Dose-effect relationship between brisk walking and blood pressure in Chinese occupational population with sedentary lifestyles	Vol. 23 Vol. 9	<p>D: mengevaluasi efisiensi intervensi latihan menggunakan metode statistik</p> <p>S : Sebanyak 802 peserta yang terdiri dari 398 laki-laki dan 404 perempuan direkrut dari berbagai perusahaan dan institusi..</p> <p>V: Hubungan dosis-efek antara jalan cepat dan tekanan darah pada populasi pekerja Cina dengan gaya hidup menetap</p> <p>I: <i>sphygmomanometer</i></p> <p>A: Uji (Kolmogorov–Smirnov test)</p>	<p>Delapan ratus dua staf kantor dengan gaya hidup menetap direkrut untuk menerima intervensi jalan cepat dengan bantuan pedometer selama 3 bulan. Untuk mengevaluasi efisiensi intervensi latihan menggunakan metode statistik, langkah efektif dibagi sebagai berikut: 4000- 12.000 (Level 4) langkah/hari. Data dari 688 peserta yang menyelesaikan studi dianalisis. Setelah intervensi, tekanan darah sistolik (SBP) dan tekanan darah diastolik (DBP) pada Level 1-3 menurun secara signifikan ($p < .05$). Untuk peserta dengan hipertensi pada awal, keempat level menunjukkan penurunan SBP dan DBP secara signifikan. Temuan kami menunjukkan jalan cepat dapat secara efektif mengontrol tekanan darah pada populasi Cina dan hubungan dosis-efek yang signifikan ditemukan antara olahraga dan SBP</p>	<i>Direct</i>
----	--	------	--	-------------------	--	--	---------------

11	Bing Zhao, Haixia Wang	2021	<i>Effect of Abdominal Breathing Combined with Brisk Walking on Intervention Effect of Female Patients with Essential Hypertension</i>	Vol.1 3 No.3	D : Experiment S : 98 pasien wanita dengan hipertensi esensial yang didiagnosis dari Januari 2019 hingga Juni 2019, berusia 55-65 tahun, dengan usia rata-rata 60,11±2,13. V : Pengaruh Pernapasan Perut Dikombinasikan dengan Jalan Cepat Terhadap Pengaruh Intervensi Pasien Wanita dengan Hipertensi Esensial I : kuisoner PAR-Q A: Uji independent sample T test or paired T test.	Pernapasan perut dikombinasikan dengan jalan cepat lebih baik daripada jalan cepat sendiri dalam BMI, tekanan darah sistolik, kolesterol total, lipoprotein densitas rendah dan aspek lainnya (P<0,05). Pernapasan perut yang dikombinasikan dengan latihan jalan cepat dapat meningkatkan efek terapeutik pasien wanita dengan hipertensi esensial dan meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka untuk penyakit kronis.	<i>Direct</i>
12	Ida Suryati, Dia Resti DND, Ririn Khairina	2017	Kombinasi Stretching Active dan Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi	Vol.2 No.4	D : Quasy Experimental Study S : 225 orang V : Kombinasi Stretching Active dan Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi I : <i>sphygmomanometer</i> , dan stetoskop A : Kolmogrov Smirnopnov	Uji menunjukkan perbedaan tekanan sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi (p = 0,000). Selisih rata-rata pengukuran tekanan darah sistolik sebelum post adalah (20,526 ± 12,236). Dan selisih rata-rata pengukuran tekanan darah diastolik sebelum post adalah (12,632 ± 5,620). Studi ini menyimpulkan bahwa	<i>Google Scholar</i>

						peregangan aktif dan jalan cepat secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi	
13	Masda Efendi, Dkk	2018	Efektifitas Brisk Walking Exercise dan Stretching Active Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Selayo Kab.Solok	Vol.2 2 No.2	D : Quasy Experiment S : total kesusruhan 18 di wilayah puskesmas V : Efektifitas Brisk Walking Exercise dan Stretching Active Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi I : <i>sphygmomanometer</i> , dan stetoskop A : Uji Wilcoxon Signed Rank Test	adanya perbedaan tekanan sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi brisk walking dan stretching active ($p=0,000$ dan $p=0,001$). Perbedaan rata-rata pengukuran tekanan darah sistole pre-post brisk walking dan stretching active adalah (20,56 dan 15). Dan perbedaan rata-rata pengukuran tekanan darah diastole pre-post brisk walking dan stretching active adalah (12,78 dan 10,55). Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara signifikan brisk walking dan stretching active dan dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.	Google Scholar
14	Anisa Suci Fadhilah, Rina Sri Widayati	2018	Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Boyolali		D : Quasy Experimental S : total kesusruhan 20 orang lansia V : Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia I : <i>sphygmomanometer</i>	didapatkan hasil untuk sistol ($p=0,000<0,05$), sedangkan pada diastole didapatkan hasil ($p=0,001<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi	Google Scholar

					A : Uji Wilcoxon		
15	Samsuria , Diana Dayaningih.	2021	APPLICATION OF THERAPY BRISK WALKING EXERCISE ELDERLY BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION IN THE PUSKESMAS AMBARAWA	Vol.1 No.3	D : Metode penelitian deskriptif S : total kesusruhan 2 orang lansia V : Aplikasi terapi latihan berjalan cepat lansia tekanan darah dengan hipertensi I : Tensimeter Digital A : Uji scoring, skaling	Hasil studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah antara sebelum dan sesudah terapi senam jalan cepat. Subjek I mengalami penurunan sistolik rata-rata 3,71 mmHg dan diastolik rata-rata penurunan 1,71 mmHg. Subjek II mengalami penurunan rata-rata 4. 41 mmHg pada tekanan darah sistolik sedangkan pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan rata-rata 1,71 mmHg. Subjek II mengalami penurunan sistolik rata-rata 4,14 mmHg dan diastolik rata-rata penurunan 3,14 mmHg. Kesimpulan studi kasus ini adalah terapi senam jalan cepat efektif menurunkan tekanan darah pada kedua subjek.	PubMed

3.2 Pembahasan

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (atas) dan angka diastolik (bawah) keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik ≥ 140 mmHg dan angka diastolik ≥ 90 mmHg. salah satu faktor penyebab hipertensi dikaitkan dengan faktor gaya hidup kurang sehat, seperti kurang bergerak (aktivitas) dan pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan konsumsi garam berlebih. sehingga tindakan yang sangat diperlukan agar dapat mengontrol tekanan darah Salah satunya terapi olahraga yang sangat bagus dalam penurunan tekanan darah adalah terapi olahraga Brisk Walking Exercise (Manuntung, 2019).

Menurut the American College of Sports Medicine, olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti Brisk Walking Exercise dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskular seperti hipertensi.

Brisk Walking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat. ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Sukarmin, 2013).

Brisk walking exercise berdampak terhadap penurunan risiko pada pasien hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa beta endorphin yang dapat menurunkan stres serta tingkat keamanan penerapan brisk walking exercise pada semua tingkat umur penderita hipertensi.

Dengan hasil penelitian Meily Nirmasari (2020) penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Brisk Walking Exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan Jumlah sampel berjumlah 13 orang penderita Hipertensi Responden melakukan Brisk Walking Exercise selama 30 menit dengan jarak 1-2 km. Dilakukan dua minggu sebanyak 6x, dilakukan 3x dalam seminggu dan dievaluasi akhir pada hari ke enam. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai sig 0,001 artinya terlihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dengan uji statistik p value $< 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan Brisk Walking Exercise. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

Menurut penelitian Elsa Dwi (2020) dengan judul Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi setelah diberikan tindakan berupa Brisk walking exercise sebanyak tiga kali pertemuan. didapatkan tekanan darah sistole lansia pada pengujian sebelum paling banyak 20 responden (57,10%) yang berada pada kategori hipertensi 2 dan setelah paling banyak 25 responden (71,40%) yang berada pada kategori pra hipertensi. Tekanan darah diastole lansia pada pengujian paling banyak 29 responden (82,90%) yang berada pada kategori hipertensi 1 dan setelah paling banyak 30 responden (85,70%) yang berada pada kategori pra hipertensi.

Hal ini di dukung Yogiantoro (2015), tekanan darah tinggi pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurang olah raga. Kegiatan olah raga yang dilakukan oleh lansia dimaksudkan untuk membiasakan tubuh terhadap berbagai perubahan sebagai efek dari penuaan, sehingga tubuh dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan yang mungkin terjadi, seperti penurunan kinerja otot serta memperlancar aliran darah.

Menurut penelitian Ari Widiarto (2018) dengan adanya pengaruh antara Brisk walking excercise terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan teori, Brisk walking excercise latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas

maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. Manfaat yang didapatkan setelah melakukan terapi Brisk walking exercise dapat memelihara kesehatan jantung, menormalkan tekanan darah, pencegah trombohis koronen, Pencegahan gangguan pencernaan, dan Manfaat bagi kesehatan mental, Namun yang paling penting adalah bagaimana kemauan individu untuk melakukannya. Semakin sering mempraktekkan maka semakin banyak manfaat yang didapat.

Hal ini sejalan dengan Sukarmin (2013) distribusi yang diperoleh setelah dilakukan terapi Brisk walking exercise, Brisk walking exercise dilakukan di rumah melalui tehnik jalan cepat dengan kecepatan 4-6 km/jam selama 15-30 menit, dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Latihan dilakukan selama 2 minggu (4 hari per minggu, istirahat 2 hari kemudian dilanjutkan latihan lagi). Target heart rate latihan ini 60–80% dari heart rate maksimal. pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi brisk walking exercise yang bermakna ($p=0,000$; $0,000$; $\alpha=0,05$). Artinya ada penurunan tekanan darah yang cukup bermakna pada kelompok intervensi sebelum intervensi dan setelah intervensi.

Menurut penelitian Niasty Lasmy (2020) Berdasarkan Hasil uji statistic dengan menggunakan Uji Wilcoxon menggunakan bantuan SPSS 20.0 diketahui bahwa nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$ artinya H_0 ditolak, jadi terdapat pengaruh yang signifikan metode “Brisk Walking Exercise” terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat Tahun 2020.

Sejalan dengan Hasil penelitian Anisa Suci (2018) didapatkan hasil untuk sistol ($p=0,000 < 0,05$), sedangkan pada diastole didapatkan hasil ($p=0,001 < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Menurut penelitian siti nurbiati (2020) melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya Brisk Walking Exercise, latihan ini dilakukan selama 2 minggu selama 20-30 menit dengan hasil responden 1 mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan yakni sebelum dilakukannya Brisk Walking Exercise (latihan jalan cepat) tekanan darah (150/90 mmHg) turun menjadi 130/80 mmHg. Sedangkan pada responden 2 juga didapatkan hasil yang signifikan yakni dari (145/90 mmHg) turun menjadi (125/80 mmHg). Hal ini menunjukkan bahwa Brisk Walking Exercise dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Implikasi bagi perawat adalah berperan dalam memberikan edukasi tentang bagaimana Pengaruh Brisk walking exercise terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi, sekaligus dapat melakukannya sebagai intervensi penurunan tekanan darah setelah di lakukan nya Brisk walking exercise terapi non farmakologi bagi pasien. Tindakan yang dilakukan oleh perawat adalah dengan mengajarkan bagaimana Brisk walking exercise yang efektif bagi pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga dapat mempercepat penurunan tekanan darah dan proses penyembuhan pasien.

Hasil literature review yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan terapi Brisk Walking Exercise sangat membantu dalam mengatasi masalah keperawatan pada pasien hipertensi. Latihan terapi Brisk Walking juga sangat mudah dilakukan. Tentunya tetap memperhatikan kondisi pasien saat dilakukan latihan. Menurut Sukarmin (2013) dalam penelitiannya Brisk Walking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat. ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa.

4. KESIMPULAN

Literatur review ini menemukan beberapa hal penting tentang pengaruh Brisk Walking exercise terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan dari 15 jurnal seluruhnya memiliki pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi dan tidak ada jurnal yang tidak berpengaruh dalam Brisk Walking Exercise terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari artikel yang berjudul pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap nilai tekanan darah pada penderita hipertensi adalah sangat efektif dan berpengaruh untuk menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi

5. REFERENSI

Astuti, Elsa Dwi, Emy Suryani, and Asti Andriyani. "Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunungkidul." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* 5.2 (2020): 112-118.

Widiarto, Ari. *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sengon, Wilayah Kerja Puskesmas Jabon*. Diss. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, 2018.

Manuntung Alfeus. (2019). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi - Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep., M.Kep. - Google Buku. Diambil dari https://books.google.co.id/books?id=VWGDwAAQBAJ&dq=penatalaksanaan+hipertensi&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Nirnasari, M., Wati, L., & Setiawati, S. (2020). Efektifitas Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumkital Dr. Midiyato Suratani Tanjungpinang. *JURNAL KEPERAWATAN*, 10(1), 87-95.

Kowalski, R.E (2010) Terapi Hipertensi : Program 8 Minggu Mengurangi Tekanan Darah dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami. Bandung : Mizan Pustaka.

Kemenkes. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darah dengan CERDIK di <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik> (akses 3 apr)

Sukarmin, Sukarmin, Elly Nurachmah, and Dewi Gayatri. "Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 16.1 (2013): 33-39.

Nurbaiti, Siti, and Alvi Ratna Yuliana. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Teknik Brisk Walking Exercise Di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati." *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)* 7.1 (2020).

Ahmad sabri_ Pengaruh brisk
walking exercise terhadap nilai
tekanan darah pada pasien
hipertensi : literature review
SKR/NP

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 15-Feb-2024 11:17AM (UTC+0800)

Submission ID: 2194208982

File name: Akhmad_Sabri_2011102411181_1.docx (38.97K)

Word count: 3895

Character count: 24634

Ahmad sabri_ Pengaruh brisk walking exercise terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi : literature review
SKR/NP

ORIGINALITY REPORT

28% SIMILARITY INDEX	28% INTERNET SOURCES	16% PUBLICATIONS	11% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	4%
3	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	3%
4	jurnal.akperkridahusada.ac.id Internet Source	1%
5	journals.umkt.ac.id Internet Source	1%
6	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
7	journal.lppm-stikesfa.ac.id Internet Source	1%
8	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	1%