



Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah: *Systematic Review*

Rizky Rachmatullah^{1*}, Widyatuti¹, Sukihananto¹

¹Universitas Indonesia

*Corresponding Author: rizkyfikui@gmail.com

Abstrak

Brisk walking exercise adalah salah satu intervensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Brisk walking exercise* efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan efektivitas denyut jantung serta oksigen dalam jaringan dan dapat memecah glikogen. Latihan ini mampu mengurangi proses pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan glukosa serta peningkatan penggunaan lemak. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini merupakan *systematic review*. Artikel didapat dari *online data base Science Direct, Scopus, Wiley Online, Oxford Journal, Research Gate dan Google Scholar* mulai dari tahun 2010 sampai 2020. Penelusuran tersebut mendapatkan 10 artikel yang menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Brisk walking exercise* perlu dikembangkan sebagai salah satu intervensi klinis dalam menurunkan tekanan darah di pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas.

Kata Kunci: *Brisk Walking Exercise*, Tekanan Darah

The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review

Abstract

Brisk walking exercise is an intervention that can lower blood pressure in hypertensive patients. It is very effective to stimulate muscle contraction, increase heart rate and oxygen in the tissues and break down glycogen. This exercise can reduce the process of plaque formation through increased glucose and fat utilization. The research objective was to determine the effectiveness of brisk walking exercise on lowering blood pressure of hypertensive patients. This study was a systematic review. The articles were obtained from online database, namely Science Direct, Scopus, Wiley Online, Oxford Journal, Research Gate, and Google Scholar from 2010 to 2020. The search obtained 10 articles which showed that brisk walking exercise had a significant effect on lowering blood pressure in hypertensive patients. Brisk walking exercise should be developed as a clinical intervention of lowering blood pressure in health services such as hospitals and public health centers.

Keywords: *Brisk Walking Exercise, Blood Pressure*

Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan memiliki tekanan darah baik sistolik maupun diastolik melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi salah satu bagian masalah kesehatan di masyarakat, dimana jarang memunculkan gejala pada penderitanya. Hipertensi memiliki faktor risiko yang menyebabkan gagal jantung, stroke dan penyakit jantung koroner, Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, antara lain hipertensi primer (*esensial*) dan sekunder (Herlambang, 2013; Sudarmoko, 2015; Siti Nubaiti, 2020; Udjianti, 2010). Menurut Data WHO pada tahun 2015, kasus hipertensi di dunia 1,13 miliar orang dan 36,8% yang minum obat. Pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang mengalami hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi serta komplikasi (RI, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018, Asia Tenggara mencapai 36% dan Indonesia sebanyak 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut BalitBanKes melalui data Riskesdas 2018 sebanyak 34,1% mengalami kenaikan sedangkan di tahun 2013 sebanyak 25,8% dan mengalami peningkatan cukup signifikan pada usia diatas 60 tahun sebanyak 25,8%. Di Indonesia provinsi dengan kasus hipertensi terdapat di wilayah Sulawesi Utara 13.2% dan Papua terendah 4.4% (Riskesdas, 2018).

Faktor terjadinya hipertensi antara lain riwayat keluarga, jenis kelamin, umur, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan konsumsi garam berlebihan (RI, 2019). Dalam mengatasi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan sesuai anjuran dokter, sedangkan terapi non farmakologis adalah pengobatan dari bahan alami, dan olah raga (*exercise*). Salah satu terapi non farmakologi yaitu *Brisk walking exercise* merupakan latihan relaksasi dengan metode latihan aerobik yang direkomendasikan oleh 3 *European and American Hypertension Guidelines* untuk menurunkan tekanan darah (MA, 2014). 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 engan teknik jalan cepat, dapat

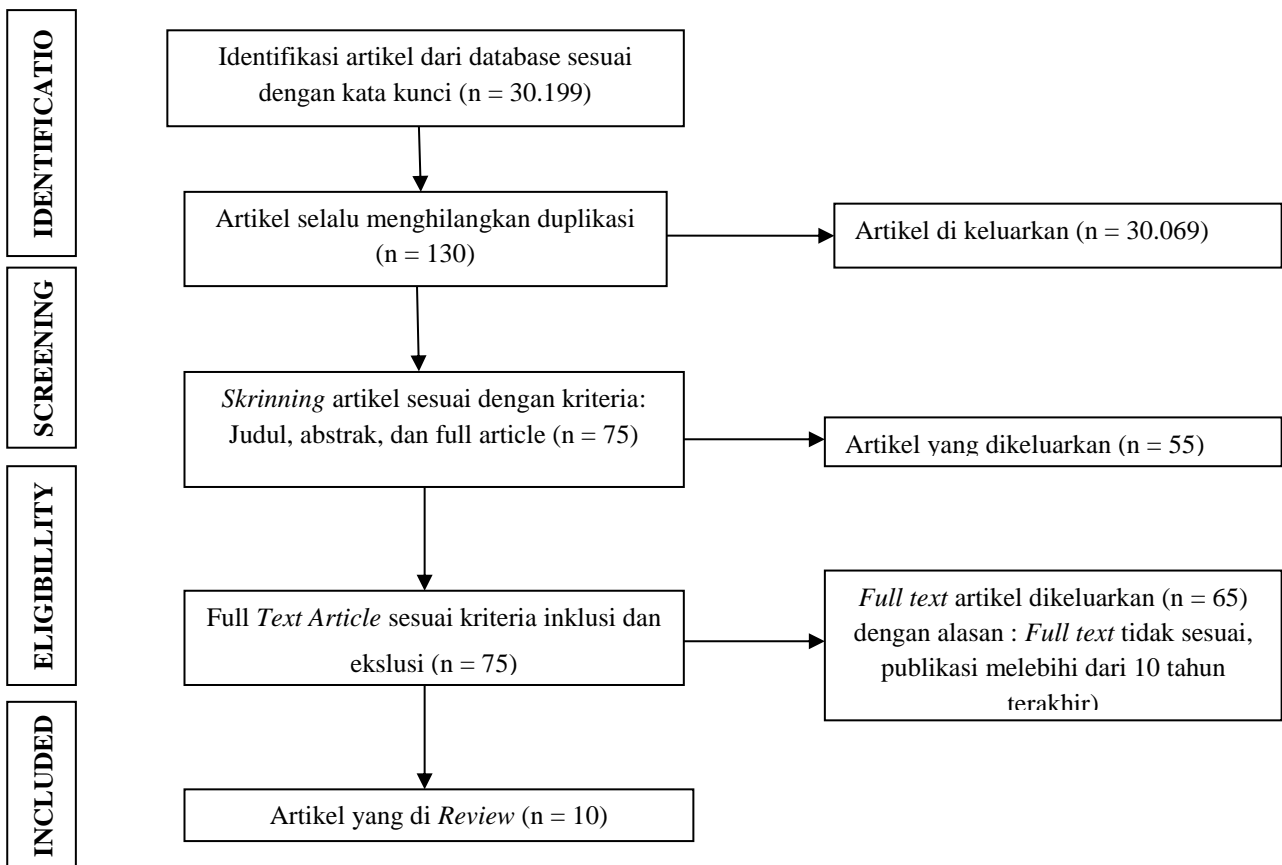
merangsang kontraksi otot, memecahkan glikogen, meningkatkan denyut jantung, dan peningkatan oksigen di dalam jaringan serta mengurangi pembentukan plak dengan cara peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Sukarmin & Nurachman, 2013).

Menurut Anisa Suci Fadhillah pada 20 responden diberikan intervensi didapatkan penurunan terhadap tekanan darah. Sejalan dengan penelitian menurut Davis (2010) bahwa aktivitas dapat menurunkan atherosclerosis penyebab terjadinya suatu hipertensi dan intervensi dapat menurunkan resistensi perifer sehingga otot berkontraksi dan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik dan peningkatan 10-100 kali lipat pada kapiler (Marlia, 2010; Lekatompessy, 2019). *Brisk walking exercise* dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihannya efektif untuk pemecahan glikogen, meningkatkan kapasitas, merangsang kontraksi otot, maksimal denyut jantung, peningkatan oksigen jaringan dan senyawa *beta endorphin* yang dapat menurunkan stress. Tingkat keamanan penerapan *brisk walking exercise* pada semua tingkat umur penderita hipertensi (Kowalski, 2010). Tujuan dari studi *Systematic Review* secara sistematis meninjau hasil penelitian yang berkaitan dengan intervensi *Brisk Walking Exercise* dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic review* dan proses pencarian artikel melalui *Online Database* Universitas Indonesia: *Science Direct, Scopus, Wiley Online (Medicine, Nursing, Dentistry, & Health Care), Oxford Journal, Research Gate dan Google Scholar*. Dari *Review Journal* ditemukan 10 artikel yang ada kaitannya dengan *Brisk walking exercise*. Kata Kunci yang digunakan yaitu *Brisk Walking Exercise, Exercise, Aerobic, High Blood Pressure, Physical Activity*. Hasil *systematic review*, ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: artikel *full text* sesuai pembahasannya dengan judul, dipublikasikan minimal 10 tahun terakhir (2010-2020). Kriteria Eksklusi: *full text* tidak sesuai, publikasi melebihi dari 10 tahun terakhir.

Gambar 1. Proses *Systematic Review*



Tabel 1. *Systematic Review* terdapat 10 jurnal yang berkaitan tentang *Brisk Walking Exercise*

No	Peneliti	Penerbit	Judul	Metode	Hasil & Kesimpulan	Kelebihan dan Kekurangan
1.	Aileen Wai Kiu Chan, Sek Ying Chair, Diana Tze Fan Lee, Doris Yin Ping Leung, Janet Wing Hung Sit, Ho Yu Cheng, Ruth E. Taylor Piliae	<i>International Journal of Nursing Studies</i> (Elsevier)	<i>Tai Chi Exercise is More Effective Than Brisk Walking in Reducing Cardiovascular Disease Risk Factors Among Adults With Hypertension : A Randomised Controlled Trial.</i>	Study Design: <i>Three Arm Parallel Randomized Controlled Trial (RCT).</i> Pengambilan Sampel: 1. Sampel total 246 dimana masing-masing jumlah responden 82 baik Tai Chi, <i>Brisk walking exercis</i> dan kelompok control, dimana dalam menentukan responden menggunakan <i>computer random.</i> 2. Prosedur data koleksi, didapatkan dari rawat jalan RS. Dalam penelitian ini terdapat asisten peneliti, data dikumpulkan pada awal (T0), pasca intervensi pada 3 bulan	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dan di rekomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler	Kelebihan: Dengan menggunakan RCT faktor bias terkontrol secara efektif. Kekurangan: Desain dan proses pelaksanaan mahal dan rumit, uji klinis harus dilakukan seleksi terlebih dahulu.



(T1), evaluasi tindak lanjut dilakukan pada 6 bulan (T2), dan 9 bulan (T3) pasca intervensi jangka panjang.

3. Dalam responden memiliki kriteria inklusi antara lain: hipertensi dan setidaknya 2 tetapi tidak lebih dari 3 faktor risiko CVD seperti diabetes, dyslipidemia, hipertensi, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik dan merokok.

2.	Li he, Wang Ren Wei, & Zhao Can	<i>Clinical and Experimental Hypertension Searching Literature : Scopus</i>	<i>Effects of 12 Week Brisk Walking Training on Exercise Blood Pressure in Elderly Patients with Essential Hypertension : A Pilot Study.</i>	Sampel Total adalah 46 responden, dimana 23 orang kelompok alkohol dan 23 kelompok intervensi.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.	<p>Kelebihan : Responden / partisipan berperilaku secara natural dan <i>quasi eksperiment</i> lebih mudah dibandingkan eksperimen randomisasi.</p> <p>Kekurangan : Peneliti tidak bisa mengetahui variabel-variabel eksternal, <i>quasi eskperiment</i> tidak terdapat randomisasi.</p>
				<p>Kriteria Inklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wanita pasca menopause berusia 55-60 tahun. 2. 140 mmHg SBP < 160 mmHg dan DBP <99 mmHg. 3. Hipertensi resisten (Individu) yang telah menggunakan 3 jenis obat anti hipertensi, tetapi TD masih diatas 140/90 mmHg atau yang telah menggunakan lebih dari empat jenis obat untuk mengontrol tekanan darah dan hipertensi sekunder. 4. Tidak disertai dengan penyakit alkohol dan kardiovaskuler lainnya. 5. Mampu bergabung dengan latihan. 6. Tidak ada kebiasaan olahraga (Olahraga setiap hari kurang dari 6000 langkah). 7. Tidak minum alkohol dan tidak merokok. 		

			Kriteria Ekslusi			
			1. Tidak dapat menyelesaikan program 12 minggu. 2. Lebih dari 4 minggu tidak berpartisipasi dalam latihan. 3. Tidak menandatangani formulir persetujuan. 4. Responden memiliki penyakit yang baru di diagnosis yang memerlukan perubahan atau memulai pengobatan.			
3.	Yingxiang Yu, Cuiqing Chang, Yifan Wu, Chengcheng Guo.	<i>The Journal of Clinical Hypertension</i> <i>Searching Literature</i> : Wiley Onlien (Medicine, Nursing, Dentistry, & Health Care)	<i>Dose Effect Relationship Between Brisk Walking and Blood Pressure in Chinese Occupational Population with Sedentary Lifestyles</i>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 398 (Pria) dan 404 (Wanita). Kriteria Inklusi: 1. Karyawan tetap. 2. Berusia 18 – 65 tahun. 3. Gaya hidup menetap yang melibatkan enam jam atau lebih duduk perhari.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.	Kelebihan: Responden <i>quasi eksperimental</i> memiliki nilai validitas lebih besar dibandingkan dengan <i>true eksperiment</i> . Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal, peneliti tidak dapat memastikan apa yang menyebabkan sesuatu yang sedang diamatinya.
4.	Masashi Miyashita, Stephen F Burns and David J Stensel.	<i>Am J Clin Nutr</i> <i>Searching Literature</i> :	<i>Accumulatin g Short Bouts of Brisk Walking Exercises Reduces Postprandial</i>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 15 pria sehat berusia 18-28 tahun dan mengajukan diri untuk berpartisipasi dalam penelitian.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan	Kelebihan: Partisipan berperilaku secara apa adanya dan hasil penelitian mendekati kebenaran.



	<i>Oxford Journal</i>	<i>Plasma Triacylglycerol Concentrations and Resting Blood Pressure in Healthy Young Men</i>	Kriteria Inklusi: 1. Tidak merokok 2. Bebas dari CVD atau kelainan 3. Tidak minum obat apapun yang diketahui mempengaruhi metabolisme lipid atau karbohidrat 4. Memiliki TD 140/90 mmHg 5. BMI < 35 6. Nilai Mean (SEM) usia 23.4 ± 0.8 7. Tinggi badan 178.6 Cm 8. Berat badan 74.9 Kg 9. BMI 23.4 ± 0.6 10. Lingkar pinggang 80.8 Cm. 11. Persentase lemak tubuh 11.2 ± 0.9% 12. Tekanan darah sistolik 114 ± 2 mmHg 13. Tekanan darah distolik 68 ± 2 mmHg	tekanan darah tinggi.	Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal, peneliti tidak dapat memastikan apa yang menyebabkan sesuatu yang sedang diamatinya	
5.	Aileen W.K Chan, Janet W.H Sit, Sek Ying Chair, Doris Y.P Leung, Diana T.F Lee, Eliza M.L Wong, Lawrence C.W Fung.	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> Searching Literature <i>Research Gate</i>	<i>Evaluation of the Effectiveness of Tai Chi Versus Brisk Walking in Reducing Cardiovascular Risk Factors: Protocol for a Randomized Controlled Trial.</i>	Sampel total 246 dimana 82 <i>Tai Chi</i> , <i>Brisk Walking</i> dan Kelompok kontrol, di mana dalam menentukan responden menggunakan <i>Computer Random</i> . Metode menggunakan <i>Randomized Controlled Trial</i> .	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.	Kelebihan: Dengan menggunakan RCT antara lain: faktor bias terkontrol secara efektif dan pemilihan responden adalah random. Kekurangan: Desain dan pelaksanaan sangat mahal dan rumit, uji klinis harus dilakukan seleksi terlebih dahulu sehingga sering tidak mempresentasikan populasi.
			Kriteria inklusi: 1. Memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg atau sedang minum obat tekanan darah. 2. Memiliki faktor resiko antara lain menurut <i>American Heart Association</i> (AHA): a. Pria diatas 45 tahun b. Wanita yang lebih tua dari 55 tahun atau pasca menopause. c. Perokok d. Kadar kolestrol puasa > 6.2 mmol/L			

- e. Menderita diabetes atau minum obat untuk mengontrol gula darah.
- f. Tidak aktif secara fisik (Mendapatkan aktivitas fisik < 30 menit selama minila 3 hari seminggu).
- g. Indeks massa tubuh (IMT) > 25 Kg/m².

Kriteria Eklusi:

1. Mempunyai sakit kardiovaskuler
2. Menderita gg. Sensorik atau kognitif yang parah.
3. Tidak bisa berjalan sendiri
4. Memiliki gg.Muskuloskeletal atau penyakit melumpuhkan lainnya yang dapat membatasi latihan.
5. Memiliki latihan tersebut dalam waktu enam bulan sebelumnya.

6.	Sukarmin, Elly Nurachmah, Dewi Gayatri.	Jurnal Keperawatan Indonesia <i>Searching Literature</i> : <i>Google Scholar</i>	<i>Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise</i>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 42 responden masing-masing berjumlah 21 baik Intervensi maupun kontrol. Penelitian <i>Randomized Control Trial</i> (RCT) dengan <i>pre and post kontrol group design</i> .	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dan di rekomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler .	Kelebihan: RCT faktor bias terkontrol secara efektif, dan sangat menguntungkan karena pemilihan responden adalah secara acak. Kekurangan: Desain dan pelaksanaan mahal dan rumit, uji klinis harus dilakukan seleksi terlebih dahulu sehingga sering tidak mempresentasikan populasi, masalah etika ketika
				Kriteria inklusi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden dengan hipertensi dengan tekanan darah antara 140-159/90-99 mmHg. 2. Bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hipertensi menjalani rawat inap 2. Pasien gagal jantung 		



				3. Pasien menolak melanjutkan perlakuan sebelum mencapai 2 (Dua) minggu 4. Mempunyai penyakit kronis.		memberikan placebo, uji klinis terkadang tidak praktik.
7.	Septi Andrianti	Holistik Jurnal Kesehatan (HJK) <i>Searching Literature</i> : Google Scholar	<i>Pengaruh Program Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.</i>	<i>Quasi Experimental design</i> , peserta dibagi menjadi dua kelompok dan sampel 20 partisipan. Waktu selama 20-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6km/jam. Tiga kali seminggu selama dua bulan.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dan di rekomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler	Kelebihan: Responden berperilaku secara apa adanya, biaya selama penelitian lebih murah dibandingkan eksperimen. Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal.
8.	Sonhaji, Shindi Hapsari, Siti Nur Khusnul Khotimah.	Jurnal Kesehatan Al- Irsyad <i>Searching Literature</i> : Google Scholar	Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia	Teknik sampling <i>purposive sampling</i> . Sampel sebanyak 30 sampel dibagi antara kelompok intervensi dan kontrol setelah itu mengukur tekanan darah menggunakan sfigmomanometer	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dan di rekomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler dengan hasil analisis P Value 0.000.	Kelebihan: Responden berperilaku secara apa adanya, biaya selama penelitian lebih murah dibandingkan eksperimen. Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal.
9.	Ayu Diana, Restuning Dyah	Jurnal Keperawatan Widya Husada Semarang <i>Searching Literature</i> : Google Scholar	Pengaruh <i>Brisk Walking</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi Kategori I di Puskesmas Ngesrep	Desain metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Non Probability Sampling</i> dengan pendekatan <i>Purpose Sampling</i> , dengan jumlah sampel 4 orang satu kali setiap hari selama 6 hari.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dan di rekomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun	Kelebihan: Responden berperilaku secara apa adanya, quasi eksperimen lebih mungkin diterapkan dan lebih murah dibandingkan eksperimen randomisasi, waktu yang

					hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler . Rerata tekanan darah sistolik sebesar 3.73 mmHg dan menurunkan rerata tekanan darah diastolik sebesar 2.86 mmHg.	dibutuhkan sedikit waktu. Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal, penelitian <i>true eksperiment</i> tidak mungkin dilakukan karena beberapa kendala.
10.	Siti Nurbaiti, Alvi Ratna Yuliana	Jurnal Profesi Keperawatan Akademian Keperawatan Krida Husada Kudus <i>Searching Literature</i> : Google Scholar	Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Teknik <i>Brisk Walking Exercise</i> di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati	Metode deskriptif bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Latihan ini dilakukan selama 2 minggu selama 20-30 menit.	Berdasarkan hasil penelitian sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.	Kelebihan: Responden berperilaku secara apa adanya, quasi eksperiment lebih mungkin diterapkan dan lebih murah dibandingkan eksperiment randomisasi, waktu yang dibutuhkan sedikit waktu. Kekurangan: Peneliti tidak bisa mengendalikan variabel eksternal, penelitian <i>true eksperiment</i> tidak mungkin dilakukan karena beberapa kendala.

Hasil dan Pembahasan

Dalam tinjauan sistematis ini, terdapat 30.199 artikel jurnal dan memilih 10 artikel yang berisi informasi tentang intervensi *Brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kemudian melakukan analisis yang diterbitkan oleh jurnal-jurnal bereputasi baik internasional dan nasional seperti *Science Direct*, *Scopus*, *Wiley Online (Medicine, Nursing, Dentistry, & Health Care)*, *Oxford Journal*, *Research Gate* dan *Google Scholar*. Berdasarkan hasil *Systematic Review* dari 10 studi artikel membahas tentang *brisk walking exercise* menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menunjukkan

terdapat perbedaan signifikan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada saat melakukan tubuh akan merasa jauh lebih rileks dan dapat meningkatkan senyawa beta endorfin didalam tubuh (Ayu, 2019). Senyawa beta endorfin merupakan senyawa kimia yang di produksi dan dikeluarkan oleh *pituitary gland*, dilepaskan saat latihan fisik rutin dan saat merasa bahagia dan dapat mengurangi rasa stres sebagai pemicu meningkatnya tekanan darah. *Brisk walking exercise* merupakan tindakan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi dan bentuk latihan aerobik serta latihan aktivitas

sedang selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam (Shinta, 2013).

Brisk Walking Exercise dapat dilakukan pada semua tingkat umur serta menurunkan risiko pada pasien hipertensi melalui membantu tubuh rileks, mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, dan peningkatan senyawa beta endorphin yang dapat menurunkan stres serta tingkat keamanan penerapan. Saat secara rutin dilakukan secara teratur, otot-otot akan terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai saraf pusat akan bekerja lebih baik (Jemirda, 2019). Penelitian ini didukung dari penelitian sebelumnya dari (Suranti, 2017), menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah diberikan intervensi *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi. Sedangkan, menurut Pradono (2010) mengemukakan terdapat beberapa faktor terjadinya hipertensi antara lain minuman beralkohol, merokok, stress, obesitas, jenis kelamin, ras, keturunan serta usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan oleh pasien seperti minum kopi, sensitivitas natrium, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme, pola makan, kadar kalium rendah, pekerjaan, dan pendidikan (Andria, 2013). Selain *brisk walking exercise* terdapat beberapa intervensi lain dalam menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu Tai Chi. Hasil menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* jauh lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi di bandingkan *Tai Chi*. Selain itu, *brisk walking exercise* direkomendasikan sebagai latihan yang layak untuk membangun hidup sehat dan bebas penyakit kardiovaskuler. Banyak jurnal atau literatur, yang mendukung keefektivitasan intervensi ini dalam pelaksanaannya. Temuan lain dari intervensi ini, terdapat beberapa pertimbangan sebelum melakukan intervensi *brisk walking exercise* ini seperti halnya kondisi penyakit bawaan dari responden selain hipertensi. Hal ini akan berpengaruh terhadap keefektivitasan intervensi yang di lakukan oleh pasien hipertensi. Tinjauan ini memberikan gambaran keefektivitasan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kelebihan

Brisk walking exercise sangat di rekomendasikan dan sangat efektif dalam

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan sangat signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Intervensi ini juga dapat dilakukan oleh penderita hipertensi dari semua usia. Selain itu, intervensi ini tidak membutuhkan biaya yang banyak atau sama sekali tidak mengeluarkan biaya dan tidak memerlukan peralatan atau pakaian khusus, cukup dengan sepatu bersol karet yang nyaman dan pakaian yang mudah menyerap keringat.

Kekurangan

Waktu yang dibutuhkan dalam melakukan intervensi *brisk walking exercise* membutuhkan waktu cukup lama sekitar 20-30 menit sekali tindakan dan waktu kegiatan sampai dengan 2 minggu atau lebih.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis yang dilakukan didalam 10 artikel, didapatkan bahwa *brisk walking exercise* merupakan intervensi yang sangat di rekomendasikan dan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sangat signifikan penurunan tekanan darah antara kelompok yang diberikan intervensi *brisk walking exercise* dengan kelompok kontrol (tanpa pemberian intervensi). Rekomendasi pemanfaatan intervensi *brisk walking exercise* sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi diharapkan dapat di terapkan oleh perawat atau tenaga kesehatan yang bekerja di pelayanan kesehatan seperti Rumah Sakit ataupun Puskesmas kepada pasien. Selain itu, dapat di terapkan menjadi SOP didalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Diharapkan juga, terdapat penelitian lebih lanjut mengenai *Brisk Walking Exercise* sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Referensi

- Andria. (2013). *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stress, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolio Kota Surabaya*. Surabaya: Jurnal Promkes.
- Ayu. (2019). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi Kategori di Puskesmas Ngeresep*. Jawa Tengah: Jurnal Keperawatan Indonesia.



- Herlambang. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Jakarta: Tugu Publisher.
- Jemirda, S. (2019). *Hubungan antara Tingkat Stress dengan Intensitas Olahraga*. Depok: Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Kowalski. (2010). *Terapi Hipertensi : Program Delapan Minggu Mengurangi Tekanan Darah dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Lekatompessy, S. &. (2019). *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Menyanyi Terhadap Tekanan Darah Lansia di Rumpelsos Pucang Gading Semarang*. Semarang: Health Sciences and Pharmacy Journal.
- MA, W. &. (2014). *Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community : A Statement by The America Society of Hypertension and The International Society of Hypertension*.
- Marlia. (2010). *Cegah Hipertensi Anak untuk Generasi Masa Depan Berkualitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- RI, D. (2019). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam Ketahui Tekanan Darah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2018). *Kementerian Kesehatan Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Shinta, R. N. (2013). *Terapi Tawa untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi*. Depok: Jurnal Psikologi.
- Siti Nubaiti, A. R. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi dengan Teknik Brisk Walking Exercise di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati*. Jawa Tengah: Jurnal Profesi Keperawatan Krida Husada Kudus.
- Sudarmoko. (2015). *Sehat Tanpa Hipertensi*. Yogyakarta : Cahaya Atma Pustaka.
- Sukarmin, & Nurachman, E. (2013). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise*. Depok: Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Suranti. (2017). *Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Andalas Tahun 2016*. Padang: Universitas Andalas.
- Udjianti. (2010). *Keperawatan kardivaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.