

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

EVIDENCE BASED NURSING

SKRIPSI



Oleh:

DIZZA TRESA DESCLARA

NIM. 302017026

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG

2021

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

EVIDENCE BASED NURSING

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung



Oleh:

DIZZA TRESA DESCLARA

NIM. 302017026

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

DIZZA TRESA DESCLARA

NIM. 302017026

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 23 Agustus 2020

Oleh:

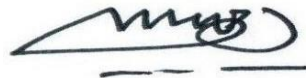
Pembimbing Utama



H. Yayat Hidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NPP. 1997270170005

Pembimbing Pendamping



Nur Rohmah, S.Pd., MHSc

NPP. 2010100975038

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa sidang skripsi yang berjudul:

Efektivitas *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Disusun oleh:

DIZZA TRESA DESCLARA
NIM 302017026

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi

Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 2021

Penguji I



Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M

Penguji II



Perla Yualita, S.Pd., M.Pd

Pembimbing utama



Yayat Hidayat., S. Kep.Ners.,M.Kep

Diketahui oleh Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas Aisyiyah Bandung



Angga Wilandika, S.Kep., Ners., M.Kep

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Dizza Tresa Desclara

Nim : 302017026

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Makalah Skripsi berjudul:

**“EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI**

”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 23 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



Dizza Tresa Desclara

NIM.302017026

SURAT PERNYATAAN

KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Dizza Tresa Desclara

NIM : 302017026

Prram Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas ‘Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah akhir komperhensif yang berjudul : **“EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI”** Hak Bebas Royalti Noneklusif ini, Universitas Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Bandung, 23 Agustus 2020
Yang Menyatakan



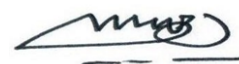
Dizza Tresa Desclara

Mengetahui, Pembimbing
Nama

H. Yayat Hidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP 199270170005

Nur Rohmah, S.Pd., M.Hsc
2010100975038

Tanda Tangan



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan ingat lelahnya belajar, tapi ingat buah manisnya yang bisa dipetik kelak
ketika sukses”

“MANJADDA WA JADDA”

Siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil

“AL ILMU BILAA ‘AMALIN KASYAJARI BILA TSAMARIN”

Ilmu tidak diamankan bagaikan pohon yang tak berbuah

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua beserta keluarga yang telah memberikan dukungan penuh dalam segi moril maupun materil. Terimakasih untuk semua kasih sayang, pengorbanan, motivasi dan doa yang selalu terucap.

Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan (S1) Universitas Kesehatan ‘Aisyiyah Bandung.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penyusunan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dosen pembimbing, teman-teman, dan dari referensi buku serta artikel media massa. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, do’a dan motivasi sehingga proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusun skripsi ini belum mencapai kta sempurna, sehingga penulis dengan lapang dada menerima kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sehingga di kemudian hari penulis dapat membuat proposal ini jauh lebih baik. Penulis berharap dengan dibuatnya skripsi ini dapat menambah pengetahuan pembaca serta menjadi inspirasi bagi pembaca.

Dalam proses penulisan penelitian ini penulis mendapatkan banyak dorongan, bimbingan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Sp., Kep.An, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dewi Mustikaningsih, S.Kp., Ners., M.Kep. selaku Wakil Rektor 1 Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. H. Yayat Hidayat, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Wakil Rektor 2 Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan selaku Pembimbing utama yang senantiasa memotivasi, memberikan arahan dan dukungan serta membimbing penulis dengan penuh rasa sabar, bijaksana dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal penelitian ini sehingga

penulis dapat memahami dasar penelitian dengan baik dalam menyusun proposal penelitian.

4. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kep., MS.Biomed, selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
5. Angga Wilandika, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah mendukung proses penyusunan proposal penelitian ini.
6. Nurohmah, S.Pd., MHsc, selaku Pembimbing kedua yang senantiasa memotivasi, memberikan arahan dan dukungan serta membimbing penulis dengan penuh rasa sabar, bijaksana dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
7. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku koordinator skripsi yang telah memberikan masukan serta pemahaman kepada penulis terkait penyusunan proposal penelitian ini.
8. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan yang senantiasa menjadi sumber ilmu dan wawasan yang bermanfaat bagi penulis.
9. Seluruh Civitas Akademik Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
10. Kedua Orang Tua penulis, Ayahanda Iwan Ihwanto dan Ibunda Heni, yang selalu memberikan kasih sayang, bantuan moril dan spiritual serta motivasi dan inspirasi bagi penulis.
11. Kedua Orang Tua Wali, Ayahanda Iman dan Ibunda Yuli yang telah merawat, memberikan motivasi, dukungan dan memberikan kasih sayang kepada penulis.
12. Siska Julianti dan Rendy Ramadhan selaku adik tercinta yang telah memberikan semangat, motivasi, serta do'a dan dukungan bagi penulis.
13. Keluarga besar Alm. Abah Ayin Daryin yang senantiasa mendoakan dengan penuh keikhlasan untuk kelancaran dalam penyusunan proposal penelitian ini.
14. Keluarga besar Rd. Omah Romlah yang senantiasa mendoakan dengan keikhlasan untuk kelancaran dalam penyusunan proposal penelitian ini.

15. Untuk sahabat-sahabat Sinta Tri Juliantini, Imelda Nurhasannah, Kania, Yesi Rismayani, Resa Auliani, Farhania, Jihan Ross Annisa, Sarah Hastriani, Widya Nur Afifah, Sylvi Nurdiyanti, Yuli Yulianti, Sophie Amalia, Nur Ranti Luthfiani, dan Puput Putri Kusumah yang selalu mendoakan dan memotivasi saya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
16. Iqbal Shalahudin Ismail selaku orang spesial yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan do'a dalam menyelesaikan proposal ini.
17. Seluruh teman-teman seperjuangan di kelas A dan B Program Studi Sarjana Keperawatam Universitas 'Aisyiyah Bandung angkatan 2017.
18. Semua pihak terkait yang telah memberikan dorongan motivasi dan bantuannya dalam penyelesaian proposal penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini. Penulis berharap proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi penulis dan dunia keperawatan.

Bandung, Agustus 2020

A handwritten signature in black ink on a light gray rectangular background. The signature is stylized and appears to read 'Dizza' with 'D122a' written below it.

Dizza Tresca Desclara

ABSTRAK

Dizza Tresa Desclara

302017026

EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Pendahuluan: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg secara terus-menerus lebih dari satu periode. *Brisk Walking Exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan latihan aktivitas secara rutin pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihan dari latihan *brisk walking exercise* ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dan juga dapat menstimulasi pengeluaran *Hormone Endorphin*. Dengan meningkatnya senyawa *endorphin* dapat mengurangi rasa stress yang merupakan salah satu pemicu meningkatnya tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Brisk Walking Exercise* (latihan jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Evidence Best Nursing* (EBN) melalui penelusuran database *google scholar* yang dilakukan bulan maret-juni 2021. **Hasil dan Analisis:** Dari 20 artikel didapatkan 10 artikel mengenai efektivitas *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Pengambilan data dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya *Brisk walking Exercise*, latihan ini dilakukan selama 2 minggu selama 20-30 menit dengan hasil mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. **Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa *Brisk Walking Exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Dizza Tresa Desclara

302017026

THE EFFECTIVENESS OF BRISK WALKING EXERCISE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION.

Introduction: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg and diastolic blood pressure of at least 90 mmHg continuously for more than one period. *Brisk walking exercise* is a form of aerobic exercise with routine exercise activities in hypertensive patients using *brisk walking* techniques for 20-30 minutes with an average speed of 4-6 km/hour. The advantages of *brisk walking exercise* are effective enough to increase the maximum capacity of the heart rate, and can also stimulate the release of Hormone Endorphin. With the increase in endorphin compounds can reduce stress which is one of the triggers for increased blood pressure. **Purpose:** This study aims to determine the effect of *Brisk Walking Exercise* (fast walking exercise) on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. **Methods:** This study used the Evidence Best Nursing method through a *Google Scholar* database search conducted in March-june 2021. **Result and Analysis:** From 20 articles, 10 articles regarding the effectiveness of *brisk walking exercise* on reducing blood pressure in the elderly who met the inclusion and exclusion criteria that had been determined. Retrieval of data by measuring blood pressure before and after the *Brisk Walking Exercise*, this exercise was carried out for 2 weeks for 20-30 minutes with the result of a significant decrease in blood pressure. **Conclusion:** This shows that *Brisk Walking Exercise* can reduce blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: *Brisk Walking Exercise, Hypertension, Elderly*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
Latar Belakang	1.
A. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	7
C. Manfaat Literatur Review dengan EBN.....	7
1. Manfaat bagi Pendidikan Keperawatan.....	7
2. Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan	7
D. Sistematika Penulisan.....	7
<u>BAB II METODE</u>.....	9
A. Strategi Pencarian <i>Literature</i>	9
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	10
C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	12
1. Hasil pencarian dan seleksi studi.....	12
2. Penilaian Kualitas.....	15

<u>BAB III</u> HASIL DAN ANALISIS	16
<u>BAB IV</u> PEMBAHASAN.....	78
A. Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah....	78
B. Standar Operasional Prosedur Teknik <i>Brisk Walking Exercise</i>	80
<u>BAB V</u> KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kata Kunci <i>Evidence Based Nursing</i>	9
Tabel 2.2 Format PICOS dalam <i>Evidence Based Nursing</i>	10

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Diagram *Flow Evidance Based Nursing*..... 13

DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Heart Association</i>
ACC	: <i>American College of Cardiology</i>
ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Komnas	: Komisi Nasional
HST	: Hipertensi Sistolik Terisolasi
INCLN	: <i>The International Clinical Epidemiology Network</i>
NHANES	: <i>The National Health and Nutrition Examination Survey</i>
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. H. (2018). *Spanish Society of Hypertension position statement on the 2017 ACC/AHA hypertension guidelines*. *Hipertension y Riesgo Vascular*, (xx), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2018.04.001>
- A.j.Ramadhan. (2018). *Pengantar Keperawatan keluarga*. Jakarta: EGC.
- Depkes. (2016). *Jumlah Penduduk Lanjut Usia Meningkat*. Dibuka 12 September 2018 dari <http://www.depkes.go.id>
- Dewi, I. P. (2020). *Membuat Evidence Based Nursing Practice*.
- Kemenkes. RI. (2014). *Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan RI Hipertensi. Health Education & Behavior* (Vol. 2). Jakarta. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Niasty Lasmy Zaen, Fitri Sinaga. (2020). Pengaruh Metode “Brisk Walking Exercise” Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 6, No. 1, Maret 2020. e-ISSN 2597-7180, p-ISSN 2442-8116. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 11-100. <https://doi.org/10.2061/2018/821971>
- Sharma, S.K., Ghimire, A., Rinternational Journal of Hypertension, Radhakrishnan, J., Thapa, L., Shrestha, N.R., & Paudel, N. (2018). *Prevalence of hypertension, obesity, diabetes, and metabolic syndrome in Nepal. International Journal of Hypertension*, 821971.doi: 10.2061/2018/821971.
- Sukarmin, Elly Nurachmah, Dewi Gayatri. (2014). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 16 No. 1, Maret 2013, hal 33-39, Pissn 1410-4490, Eissn 2354-9230*
- Wahid, Ibnu Dian. (2017). *Hipertensi Pada Lansia*. Dibuka 10 September 2018 dari <http://diyoyen.blog.friendster.com/2008/09/hipertensi-pada-lansia>.
- WHO (2018). Klarifikasi Hipertensi. Guidelines Subcommittee. World Health Organization International Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension J Hipertensi.

