

BAB III
HASIL DAN ANALISIS

Berdasarkan hasil kajian dan penelusuran artikel penelitian mengenai efektivitas *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, maka diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dituangkan ke dalam tabel. Kesepuluh artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity*, *Importancy*, dan *Applicability* (VIA). Berikut ini adalah analisis artikel kaidah VIA:

Tabel 3.1 Critical Appraisal artikel melalui pendekatan VIA (*Validity*, *Importancy* dan *Applicability*)

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
Judul :	V1 :	Pada artikel ini	Artikel ini
Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	Jurnal ini menggunakan responden/sampel penelitian ini dihitung dengan rumus Lemeshow sebanyak 29 responden dari kriteria inklusi diantaranya lansia dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, lansia yang mampu ADL mandiri kemudian memberikan penjelasan tujuan penelitian.	dijelaskan bahwa latihan <i>Brisk Walking Exercise</i> memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang terjadi pada lansia. Latihan <i>Brisk Walking Exercise</i> ini diharapkan mampu menangani lansia	menjelaskan manfaat penelitian sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.
Penulis :			
Sonhaji Shindi Hapsari			
	Kesimpulan :		

Siti Nur Khusnul Khotimah	Pada penelitian ini menjelaskan ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan mengenai kriteria ekklusi dan kriteria <i>drop out</i> sample. Metoda pengambilan sampel dilakukan dengan rumus Lemeshow sebanyak 29 responden.	yang mengalami hipertensi, sehingga mampu mengurangi ketergantungan terhadap obat. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
---------------------------------	--	---

V2 :

Pada penelitian ini prosedur yang digunakan untuk penelitian adalah desain *Quasi Experimen* dengan rancangan pre-test tanpa menggunakan kelompok kontrol. Data pre-test diambil sebelum dan sesudah dilakukan *Brisk Walking Exercise* selama 15-30 menit dipagi hari selama 1 minggu.

Kesimpulan :

Prosedur sudah sangat detail dan jelas mengenai pemberian intervensi.

V3 :

Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dengan pemberian intervensi *Brisk Walking Exercise* sebelum dan sesudah diberikan.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak akurat, tidak dijelaskan menurut kriteria eksklusi hanya menurut kriteria inklusi.

V4 :

Analisis data menggunakan perangkat lunak computer, hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariate menggunakan Uji Wilcoxon:

-
1. Tekanan darah
sebelum *Brisk*
Walking
Exercise rata-
rata
161,21/113,12
mmHg.
 2. Tekanan darah
sesudah *Brisk*
Walking
Exercise rata-
rata
140,34/8,010
mmHg.
 3. Perbedaan
tekanan darah
sebelum dan
sesudah *Brisk*
Walking
Exercise terdapat
perbedaan yang
signifikan
sebelum dan
sesudah dengan
nilai p value
adalah $<0,05$.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan
tepat. Terdapat sajian
data univariat sebagai

baseline data dan hasil bivariat.

V5 :

Pembahasan

menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, namun tidak membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Jumlah sampel sedikit dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan non internal causal validity, dan eksternal validity, namun pembahasan internal validity tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	Pada artikel ini	Pada artikel
Efektivitas	Jurnal ini menggunakan	dijelaskan,	dijelaskan
<i>Brisk</i>	responden/sampel	walaupun	kegunaan serta
<i>Walking</i>	penelitian pasien	perbandingan	manfaat hasil
<i>Exercise</i>	hipertensi dengan	tekanan darah	penelitian bagi
terhadap	kriteria inklusi antara	sistolik dan	profesi
perubahan	lain responden dengan	diastolik pada	keperawatan,

tekanan darah pada kelompok resiko hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pontianak Kota.	faktor resiko hipertensi, responden berusia 20-59 tahun. Kriteria eksklusi meliputi responden menderita hipertensi grade I, II, dan III, terdapat kontraindikasi seperti penyakit infeksi, tidak disarankan dokter untuk melakukan olahraga <i>brisk walking exercise</i> dan responden yang menjalani rawat inap. Pengambilan sampel dilakukan secara <i>purposive sampling</i> sebanyak 36 responden yang dibagi menjadi 18 responden kelompok intervensi dan 18 responden kelompok kontrol.	kelompok kontrol dan kelompok intervensi tidak ada perbedaan yang signifikan tetapi terapi <i>Brisk Walking Exercise</i> dapat menurunkan pasien penderita hipertensi. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.	pasien serta peneliti selanjutnya. Peneliti juga menyampaikan, intervensi ini bisa dilakukan untuk pasien hipertensi.
Penulis : Cornelia Heppy Mei Yuyun Tafwidhah Desy Wulandari Tahun : 2017			

Kesimpulan :

Penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dan eklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria *drop out sample*.

Metoda pengambilan sampel bersifat non random, dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.

V2 :

Pada penelitian ini prosedur yang digunakan untuk penelitian adalah *Quasi Experimental design* yang menggunakan pendekatan *pre test and post test with control group*. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Pada kelompok intervensi tekanan darah diukur menggunakan *Sphygmomanometer* *raksa* sebelum diberikan intervensi dan kemudian diukur kembali tekanan darah setelah intervensi *brisk walking exercise* menggunakan instrumen yang sama setelah responden di istirahatkan selama 30

menit. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi *brisk walking exercise* dan hanya dilakukan pengukuran tekanan darah pre dan post.

Kesimpulan :

Prosedur sudah sangat detail dan jelas mengenai pemberian intervensi dan sangat mempermudah pembaca dalam mengimplementasikannya.

V3 :

Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi dengan cara skrining kriteria inklusi berdasarkan dengan faktor resiko hipertensi yang berusia 20-59 tahun dan kriteria eklusi meliputi responden menderita hipertensi grade I, II, dan III,

terdapat kontraindikasi seperti penyakit infeksi, tidak disarankan dokter untuk melakukan olahraga *brisk walking exercise* dan responden yang menjalani rawat inap.

Kesimpulan :

Pengontrolan variabel perancu, cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eklusi serta pemilihan sampel secara random.

V4 :

Analisis data menggunakan uji *shapiro wilk* untuk menganalisis data berdistribusi normal atau tidak. *Uji wilcoxon* untuk menganalisis perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, dan uji *mann-whitney* untuk

mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah intervensi.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, status merokok, KB hormonal, aktivitas olahraga dan konsumsi kopi. Didapatkan bahwa jumlah usia responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol terbanyak pada rentang 39-44 tahun sebanyak 10 responden (27,8%), jumlah responden terbanyak berjenis kelamin perempuan

sebanyak 21 responden (58,3%), jumlah responden memiliki kebiasaan merokok sebanyak 25 orang (69,4%), pada kelompok intervensi dan kontrol yang tidak menggunakan kontrasepsi sebanyak 11 orang (61,1%), dan yang menggunakan kontrasepsi hormonal sebanyak 7 orang (38,9%). Pada kelompok intervensi dan kontrol aktivitas olahraga tidak teratur sebanyak 35 orang (97,2%), dan yang olahraga

teratur sebanyak
1 orang (2,8%),
dan yang
mengonsumsi
kopi sebanyak
28 orang
(77,8%) dan
yang tidak
mengonsumsi
kopi sebanyak 8
orang (22,2%).

2. Karakteristik tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki perubahan yang signifikan.
3. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan p *value* = 0,038 terdapat perubahan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan latihan *brisk walking exercise*. Pada kelompok kontrol p *value* = 0,083 sehingga disimpulkan sesudah intervensi kelompok kontrol mengalami perubahan.

4. Perbedaan tekanan darah

sistolik dan diastolik sesudah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, berdasarkan hasil uji *mann whitney* tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* = 0,678 mengalami perbedaan yang signifikan, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi dengan nilai *p value* = 0,285 tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai baseline data dan hasil bivariat.

V5 :

Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel.

Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Penelitian menggunakan sampel yang cukup untuk intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan non internal causal validity, pembahasan internal validity dan eksternal validity.

Judul :	V1 :	Pada artikel	Artikel ini
		penelitian ini	menjelaskan

Pengaruh <i>Brisk</i> <i>Walking</i> <i>Exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi kategori I di Puskesmas Ngesrep.	Jurnal ini menggunakan responden/sampel 15 responden dengan kriteria inklusi didagnosa hipertensi kategori I dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, tidak mengonsumsi obat antihipertensi. Kesimpulan : Peneliti ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan juga kriteria inklusi dengan baik, namun tidak ada kriteria eklusi dan tidak ada kriteria <i>drop out</i> . V2: Pada penelitian ini prosedur yang digunakan untuk penelitian adalah desain rancangan deskriptif dengan pendekatan metode studi kasus. Metode studi kasus dipilih untuk pengaruh	menjelaskan <i>brisk walking</i> <i>exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi kategori I di wilayah Puskesmas Ngesrep Semarang terdapat pengaruh <i>brisk</i> <i>walking exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi kategori I. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.	manfaat penelitian sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.
---	--	---	---

brisk walking exercise

terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi kategori I. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dimulai dari tahap pengumpulan data dan tahapan pelaksanaan.

Kesimpulan :

Prosedur kurang dijelaskan secara detail mengenai desain penelitian yang akan diteliti.

V3 :

Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dengan cara skrining pasien hipertensi kategori I dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, tidak mengkonsumsi obat antihipertensi. Setelah itu responden diajarkan cara

melakukan dan waktu
yang tepat untuk
melakukan *brisk
walking exercise*.

Peneliti akan melakukan
pemeriksaan tekanan
darah sebelum dan satu
jam setelah pelaksanaan
brisk walking exercise,
dilakukan satu kali
dalam sehari dan
dilakukan selama 6 hari.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak
akurat, tidak dijelaskan
menurut kriteria eksklusi
hanya menurut kriteria
inklusi.

V4 :

1. Tabel 1
menunjukkan
karakteristik
responden
berdasarkan
jenis kelamin,
usia, dan
pekerjaan di
Wilayah
Puskesmas
Ngesrep

Semarang, dapat dilihat bahwa dari 5 responden yang diberikan intervensi *brisk walking exercise* berumur 48-56 sebanyak 3 orang (60%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (60%), penderita hipertensi yang tidak bekerja sebanyak 3 orang (60%).

2. Tabel 2 hasil pengukuran tekanan darah responden, pada penderita hipertensi melakukan *brisk walking exercise* terdapat 3 responden yang mengalami penurunan tekanan darah 4

mmHg dan 2
responden yang
mengalami
penurunan
tekanan darah 2
mmHg.
Sedangkan pada
tekanan darah
diastolik terdapat
3 responden
yang mengalami
penurunan
tekanan darah
diastolik 2
mmHg dan 2
responden yang
mengalami
penurunan
tekanan darah
diastolik 4
mmHg.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan
tepat. Terdapat sajian
data univariat dan
bivariat.

V5 :

Pembahasan
menyebutkan kesamaan
hasil penelitian dengan

penelitian sebelumnya,
namun tidak membahas
tentang hasil penelitian
dalam artikel
Jumlah sampel sedikit
dan tidak menggunakan
kelompok kontrol
sehingga kesimpulan
tidak dapat
digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan
non internal causal
validity, dan eksternal
validity, namun
pembahasan internal
validity tidak
ditemukan.

Judul :	V1 :	Efek <i>brisk</i>	Artikel dalam
Pengaruh	Jurnal ini menggunakan	<i>walking exercise</i>	penelitian ini
metode <i>brisk</i>	sampel penelitian	ini dapat	menjelaskan
<i>walking</i>	seluruh lansia yang	menurunkan	kelebihan dan
<i>exercise</i>	mengalami hipertensi di	tekanan darah	manfaat dari efek
terhadap	UPT Sosial Lanjut Usia	pada pasien	<i>brisk walking</i>
penurunan	Kisaran Rantau Prapat	hipertensi.	<i>exercise</i> sehingga
tekanan darah	tahun 2020 yaitu	Penelitian ini	dapat diterapkan
pada pasien	sebanyak 50 lansia.	memiliki	sebagai ilmu
hipertensi di	Pengambilan sampel	kontribusi	pengetahuan dalam
UPT	dilakukan dengan cara	terhadap	menurunkan
Pelayanan	<i>purposive sampling</i> .	perkembangan	tekanan darah serta
Sosial Lanjut	Kesimpulan :	ilmu	dapat

Usia kisaran rantau Prapat	Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi.	keperawatan khususnya dalam meningkatkan	mengembangkan ilmu nonfarmakologi
Penulis : Niasty Lasmy Zaen Fitri Sinaga	Metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.	asuhan keperawatan pada gerontik serta memberikan	dalam mengatasi hipertensi pada lansia. Prosedur dalam penelitian ini dilakukan <i>brisk</i>
Tahun : 2020	V2 : Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre-eksperimental</i> melalui kelompok <i>one group pre-test and post-test design</i> . Pada penelitian <i>brisk walking exercise</i> atau menggunakan teknik jalan cepat dilakukan selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. Penelitian ini menggunakan teknik <i>putpositive sampling</i> dimana sampel penelitian berjumlah 40, analisis statistik data yang digunakan pada penelitian ini berupa	manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia yang menderita hipertensi.	<i>walking exercise</i> selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam.

univariat dan bivariat
yaitu menggunakan *Uji
Wilcoxon*.

Kesimpulan :

Prosedur penelitian
kurang lengkap, tidak
disebutkan berapa hari.

V3 :

Pemilihan sampel pada
penelitian ini
berdasarkan kriteria
inklusi dan eksklusi
namun tidak dipaparkan.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak
homogen sehingga
pengontrol perancu
kurang diperhatikan.

V4 :

Analisis data
menggunakan perangkat
lunak komputer, hasil
penelitian ini disajikan
dalam bentuk analisis
univariat dan analisis
bivariat menggunakan
uji wilcoxon.

1. Karakteristik
responden
dikelompokkan

berdasarkan umur, jenis kelamin, dan lama menderita hipertensi. Responden yang berkunjung ke UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat tahun 2020 mayoritas berusia antara 45-60 tahun yaitu 35 responden (87,5%), dan sebagian responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 27 responden (67,5%) dengan keadaan pasien sudah lama menderita hipertensi sudah mencapai 1-5 tahun yaitu sebanyak 28

responden
(70,0%).

2. Tekanan darah
pada pasien
hipertensi
sesudah
dilakukan
metode *brisk*
walking exercise
pasien hipertensi
di UPT
Pelayanan Sosial
Lanjut Usia
Kisaran Rantau
Prapat tahun
2020 sebagian
besar mengalami
pre-hipertensi
(120-139
mmHg)
sebanyak 36
responden
(25,0%),
sedangkan
sebagian kecil
responden
mengalami
hipertensi tahap
1 (140-159
mmHg)
sebanyak 4

responden
(10,0%).

3. Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan metode *brisk walking exercise* pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat tahun 2020 menunjukkan bahwa tekanan darah pasien sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* sebagian besar mengalami penurunan hipertensi sebanyak 37 responden

(92,5%),
sedangkan
tekanan darah
yang tetap
sebanyak 3
responden
(7,5%).

4. Pengaruh
metode *brisk*
walking exercise
terhadap
penurunan
tekanan darah
pada pasien
hipertensi di
UPT Pelayanan
Sosial Lanjut
Usia Kisaran
Rantau Prapat
tahun 2020
dengan
menggunakan
Uji Wilcoxon
menggunakan
bantuan SPSS
20.0 diketahui
bahwa nilai p
(0,000) < α
(0,05) artinya H_0
ditolak, jadi

terdapat
pengaruh yang
signifikan
metode *brisk*
walking exercise
terhadap
penurunan
tekanan darah
pada pasien
hipertensi.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan
tepat. Terdapat sajian
data univariat dan
bivariat.

V5 :

Pembahasan
menyebutkan kesamaan
hasil penelitian dengan
penelitian sebelumnya.
Jumlah sampel yang
banyak dan tidak
menggunakan kelompok
kontrol sehingga
kesimpulan tidak dapat
digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan
internal casual validity
dan *eksternal validity*,

namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	Olahraga jalan	Artikel dalam
<i>Influence of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Among Essential Hypertension Patients.</i>	Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pasien hipertensi dengan kriteria inklusi yaitu yang memiliki tekanan darah 140/90 mmHg-159/99 mmHg, yang meminum obat dan berobat di Puskesmas Secang Center 1, usia 40-60 tahun belum pernah selesai latihan jalan cepat. Kriteria eksklusi pasien yang tidak bersedia menjadi responden, mengalami sakit kepala, menderita stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan AMI (infark miokard akut), dan memiliki penyakit kronis. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>non pre-test and post-test</i> kelompok kontrol yang setara.	kaki dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial, dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan pendampingan. Latihan jalan cepat ini bekerja melalui pengurangan resistensi perifer, ketika otot-otot berkontraksi melalui aktivitas fisik, sehingga akan meningkatkan aliran darah 30 kali saat	penelitian ini menjelaskan manfaat dari aktivitas jalan cepat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan serta ilmu pengembangan nonfarmakologi prakti dalam penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
Penulis :			
Ika Dwi Rachmawati Angga Sugiarto Tulus Puji Hastuti			
Tahun :			
2019			

Kesimpulan :	dilakukan
Penelitian ini cukup	berirama
jelas dengan	kontraksi.
menjelaskan kriteria	Aktivitas ini
inklusi dan kriteria	akan
eksklusi. Metode	memberikan efek
pengambilan data	yang baik
bersifat non random	terhadap
dengan jumlah sampel	berbagai sistem
hanya kelompok	yang bekerja
kontrol.	didalam tubuh,
	salah satunya
V2 :	sistem
Pada penelitian ini	kardivaskular
menggunakan desain	dengan latihan
penelitian <i>quasi-</i>	fisik yang benar
<i>eksperimental</i> dengan	dan teratur akan
non desain <i>pre-test and</i>	membuat jantung
<i>post-test</i> kelompok	bekerja efisien.
kontrol yang setara.	
Prosedur dalam	
pengumpulan data	
dalam penelitian ini	
yaitu dimulai dari	
pengukuran tekanan	
darah menggunakan	
digital	
spignomanometer dan	
pengukurannya pada	
awal dan akhir	
pemberian intervensi	

baik kelompok
intervensi maupun
kelompok kontrol.

Kesimpulan :

Prosedur penelitian
kurang lengkap, tidak
disebutkan berapa hari
dan berapa menit
intervensi harus
dilakukan.

V3 :

Pemilihan sampel pada
penelitian ini
berdasarkan kriteria
inklusi dan eksklusi.
Kriteria inklusi yaitu
pasien hipertensi dengan
tekanan darah 140/90
mmHg-159/99 mmHg,
meminum obat dan
berobat di Puskesmas
Secang Center 1, dan
usia 40-60 tahun yang
belum pernah selesai
latihan jalan cepat.
Kriteria eksklusi yaitu
pasien yang tidak
bersedia menjadi
responden, mengalami
sakit kepala, menderita

stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan AMI (infark miokard akut), dan memiliki penyakit kronis.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.

V4 :

Analisi penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann-Whitney*.

1. Pengaruh jalan cepat terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin dan usia.
Berdasarkan jenis kelamin perempuan didapatkan hasil 62 responden

(53,4%) dan laki-laki didapatkan 54 responden (46,6%), dan berdasarkan umur rata-rata usia 46-55 tahun sebanyak 54 responden (46,6%) yang sering terkena tekanan darah tinggi (hipertensi).

2. Pengaruh jalan cepat terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan hasil pre-test tekanan darah pada kelompok intervensi dan post-test pada kelompok kontrol. Kelompok kontrol didapatkan hasil rata-rata tekanan

darah sistolik 9,9
dengan standar
deviasi 6,791,
dan tekanan
darah diastolik
rata-rata 5,3
dengan standar
deviasi 4,580.

Sedangkan
kelompok
kontrol
didapatkan hasil
tekanan darah
sistolik rata-rata
1,6 dengan
standar deviasi
3,697, dan
tekanan darah
diastolik rata-
rata 1,7 dengan
standar deviasi
4,953.

3. Perubahan
tekanan darah
sistolik dan
diastolik
sebelum dan
sesudah
dilakukan latihan
jalan cepat.
Berdasarkan

hasil kelompok
intervensi
didapatkan p-
value 0,000 dan
kelompok
kontrol
didapatkan p-
value 0,005.

4. Perbedaan
penurunan
tekanan darah
sistolik dan
tekanan darah
diastolik
menurut
kelompok
kontrol dan
kelompok
intervensi
didapatkan hasil
p-value 0,000.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan
tepat. Terdapat sajian
data univariat dan
bivariat.

V5 :

Pembahasan
menyebutkan kesamaan
hasil penelitian dengan

penelitian sebelumnya.
Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan *internal casual validity* dan *eksternal validity*, namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	Pengaruh	Artikel dalam
<i>The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pemalang.</i>	Jurnal ini menggunakan sampel penelitian lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang sebanyak 32 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan insidental pengambilan sampel yang bertujuan diambil 10 responden kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 responden dengan hipertensi dan	olahraga jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi tingkat status nutrisi obesitas menunjukkan bahwa ada efek latihan jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan nutrisi hipertensi dan obesitas. Hal ini	Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari efek jalan cepat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan status nutrisi obesitas diterapkan sebagai ilmu pengetahuan serta mengembangkan ilmu non farmakologi yang

Penulis :	obesitas, dan 5	terjadi karena	dapat di
Dinda	responden dengan status	setelah	aplikasikan pada
Kartika	gizi normal.	melakukan	asuhan
Yulisa	Kesimpulan :	latihan berjalan,	keperawatan
Siti Baitul M	Metode penelitian ini	tekanan darah	gerontik terhadap
	kurang tepat karena	sistolik dan	penurunan tekanan
Tahun :	tidak dijelaskan kriteria	diastolik	darah yang
2018	inklusi dan kriteria	berkurang.	menderita
	eksklusi. Pengambilan	Penurunan	hipertensi.
	data bersifat random	tekanan darah	Prosedur dilakukan
	dengan jumlah sampel	terjadi lebih	setiap hari 20-30
	yang cukup.	sering pada	menit dengan
		orang tua dengan	kecepatan 4-6
	V2 :	hipertensi dan	km/jam.
	Pada penelitian ini	status gizi	
	menggunakan desain	obesitas.	
	penelitian kuantitatif	Aktivitas fisik	
	dengan desain penelitian	jalan cepat secara	
	<i>quasi eksperimental</i>	teratur akan	
	melalui teknik analisis	menurunkan	
	parametrik (<i>Paired T-</i>	tekanan darah.	
	<i>test</i>) untuk menguji	Kontribusi	
	perbedaan dalam	terhadap	
	tekanan darah sistolik	perkembangan	
	dan diastolik sebelum	ilmu	
	dan sesudah melakukan	keperawatan	
	olahraga jalan kaki dan	khususnya dalam	
	menggunakan analisis	meningkatkan	
	uji-t independen untuk	asuhan	
	mengetahui pengaruh	keperawatan	
	olahraga jalan kaki	pada gerontik	

terhadap tekanan darah bagi penderita
pada lansia dengan hipertensi.
hipertensi dan status gizi
(obesitas).

Kesimpulan :

Prosedur dijelaskan
secara detail tetapi tidak
disebutkan berapa hari
aktivitas jalan kaki
dilakukan.

V3 :

Pemilahan sampel pada
penelitian ini
berdasarkan kriteria
inklusi dan kriteria
eksklusi namun tidak
dipaparkan.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak
homogen sehingga
pengontrol perancu
kurang diperhatikan.

V4 :

Analisis data
menggunakan perangkat
lunak komputer, hasil
penelitian ini disajikan
dalam bentuk analisis

univariat menggunakan uji-t independent.

1. Pengaruh aktivitas jalan kaki menurut frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Mulyoharjo Pusat, Pematang menunjukkan bahwa percobaan kelompok status gizi sebagian besar terdiri dari usia 64-67 sebanyak 3 responden (30,0%) dengan nilai p-value 0,777 ($>0,05$), artinya tidak ada perubahan signifikan perbedaan usia antara kelompok eksperimen dan kontrol.
Frekuensi

menurut jenis kelamin antara kelompok eksperimen dan kontrol terdiri dari perempuan dengan jumlah 3 responden (30,0%) dengan nilai p-value 1,000 ($>0,05$) artinya tidak perbedaan yang signifikan.

2. Pengaruh tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik sebelum dilakukan latihan jalan kaki pada lansia di Puskesmas Mulyoharjo Pemasang menunjukkan kelompok eksperimen rata-rata 152,20/95,80 mmHg

sedangkan kelompok kontrol adalah 151,00/94,40 mmHg ini menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum melakukan latihan kaki di kelompok kontrol lebih rendah.

3. Pengaruh tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik setelah dilakukan latihan jalan kaki pada lansia menunjukkan kelompok eksperimen rata-rata adalah 147,60/93,60 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata adalah

150,00/94,20
mmHg ini
menunjukkan
bahwa tekanan
darah setelah
dilakukan latihan
jalan kaki pada
kelompok
kontrol lebih
tinggi.

4. Pengaruh
tekanan darah
menurut hasil uji
normalitas data
menunjukkan
bahwa nilai
sistolik pre-test
signifikan
dengan nilai p-
value 0,108
($p > 0,05$), sistolik
nilai post-test
signifikan
dengan nilai p-
value 0,225
($p > 0,05$), nilai
diastolik pre-test
signifikan
dengan nilai p-
value 0,359
($p > 0,05$) dan

diastolik post-test signifikan dengan nilai p-value 0,0673 ($p > 0,05$) sehingga dinyatakan normal distribusi data.

5. Pengaruh tekanan darah setelah jalan kaki menurut uji homogenitas dua varian menunjukkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05.
6. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan jalan kaki, ada pengaruh signifikan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan latihan

jalan kaki
dengan nilai p-
value 0,004 dan
tekanan darah
diastolik dengan
nilai p-value
0,013.

7. Pengaruh latihan
jalan kaki
terhadap tekanan
darah pada lansia
hipertensi
tingkat status
nutrisi (obesitas)
menunjukkan
nilai yang
signifikan
dengan uji t-
independen 0,05
sistolik dan
diastolik 0,02
karena nilai
probabilitasnya
lebih kecil dari
0,05 maka H_a
diterima artinya
ada pengaruh
signifikan antara
latihan jalan kaki
terhadap tekanan
darah pada lansia

tingkat
hipertensi
dengan status
gizi (obesitas).

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan
tepat. Terdapat sajian
data univariat dan
bivariat.

V5 :

Pembahasan
menyebutkan kesamaan
hasil penelitian dengan
penelitian sebelumnya.
Jumlah sampel yang
banyak dan
menggunakan kelompok
kontrol sehingga
kesimpulan dapat
digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan
internal casual validity
dan *eksternal validity*,
namun pembahasan *non*
internal validity tidak
ditemukan.

Judul :	V1 :	<i>Brisk Walking</i>	Artikel dalam
Efektifitas	Jurnal ini menggunakan	<i>Exercise</i> ini	penelitian ini
<i>Brisk</i>	sampel penelitian pasien	dapat	menjelaskan

<i>Walking Exercise</i>	hipertensi di Rumtikal	menurunkan	manfaat dari <i>brisk</i>
Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumtikal	Dr.Midiyato Suratani Tanjungpinang, menggunakan alat tensimeter, sebanyak 13 responden.	tekanan darah pada penderita hipertensi. <i>Brisk Walking Exercise</i> dapat meningkatkan pertumbuhan pembuluh darah kapiler yang baru dan jalan darah yang baru. Jalan cepat (<i>brisk walking</i>) juga efektif dalam pembakaran kalori yang menyebabkan kegemukan pada penderita hipertensi, jalan cepat (<i>brisk walking</i>) juga dapat meningkatkan kadar kolesterol baik HDL yang diperlukan oleh tubuh, dan juga membuat darah tidak saling	<i>walking exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah diterapkan sebagai ilmu pengetahuan serta perkembangan non farmakologi dan praktik dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Prosedur dengan pemberian <i>Brisk Walking Exercise</i> selama 15-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/jam.
Penulis : Meily Nirnasari Liza Wati Sri Setiawati Tahun : 2020	Kesimpulan : Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi. Metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan. V2 : Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan penelitian <i>pre-test and post-test without control</i> . Penelitian ini dilakukan selama 14 hari di Poli Rawat Jalan Rumtikal penelitian ini dilakukan pengecekan tekanan darah sebelum dan		

sesudah melakukan <i>brisk walking</i> .	lengket atau mengental hingga
Kesimpulan : Prosedur penelitian tidak lengkap, tidak disebutkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.	mengganggu aliran pembuluh darah, hal ini akan menyebabkan tekanan darah menurun.
V3 : Pemilahan sampel kurang tepat, tidak dipaparkan mengenai kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini namun sampel dalam penelitian ini pada pasien hipertensi.	Dengan melakukan olahraga jalan cepat (<i>brisk walking</i>) maka penderita hipertensi dapat meminimalisir penggunaan obat-obatan.
Kesimpulan : Pemilihan sampel homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.	Kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada gerontik
V4 : Analisis data menggunakan perangkat lunak komputer, hasil penelitian ini disajikan	

dalam bentuk *Uji*
Wilcoxon.

bagi penderita
hipertensi.

1. Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan dan pekerjaan di Runtikal
Dr.Midiyato S
Tanjungpinang
dapat diketahui dari 13 responden terdapat 7 dari responden (53,8%) berjenis kelamin perempuan, 7 responden (53,8%) berusia dewasa akhir, 7 responden (53,8%) berpendidikan SMA, 5 responden (38,5%) yang bekerja sebagai

IRT dan
PNS/TNI.

2. Pengaruh tekanan darah sebelum dilakukan *brisk walking exercise* (pre-test) menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan nilai MAP mean 113,54, median 116,00 ± 3,62, minimum 106 dan maksimum 116.
3. Pengaruh tekanan darah sesudah *brisk walking exercise* (post-test) menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan nilai MAP mean 95,59, median

96,00 ± 5,26,
MAP minimum
93 dan MAP
maksimum 106.

4. Perbedaan rata-rata nilai awal (pre-test) dan nilai akhir (post-test) menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rerata tekanan darah sebelum diberikan *brisk walking exercise* 113,54 dan setelah diberikan 95,59 terjadi penurunan rerata MAP 17,95. Terlihat perbedaan sebelum dan sesudah dengan nilai p-value 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan

signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *Brisk Walking Exercise*.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan tepat.

V5 :

Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan *internal casual validity* dan *eksternal validity*, namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	Aktivitas fisik ini dapat	Artikel dalam penelitian ini
---------	------	---------------------------	------------------------------

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun.	Jurnal ini menggunakan sampel penelitian lansia di Desa Taloarane Kecamatan Manganitu sebanyak 316 responden, sampel yang diambil 10% dari total 316 responden, jadi besar sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara pengumpulan data berupa lembar observasi dan responden diminta memberikan ceklis pada jawaban yang dipilih dan untuk tekanan darah peneliti melakukan pengukuran tekanan darah.	menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan <i>atheroclerosis</i> yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,5 mmHg. <i>Brisk Walking Exercise</i> (jalan cepat) adalah salah satu manfaat cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung,	menjelaskan manfaat dari <i>brisk walking exercise</i> (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah diterapkan sebagai ilmu pengetahuan serta ilmu pengembangan non farmakologi praktik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
Penulis : Ellis Makawekes Levi Suling Vandri Kallo Tahun : 2020	Kesimpulan : Penelitian ini kurang dijelaskan mengenai kriteria inklusi dan eksklusi. Metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel		

hanya kelompok perlakuan.	merangsang kontraksi otot, pemecahan
V2 :	glikogen dan peningkatan
Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>survey cross</i> .	oksigen jaringan. Kontribusi
Prosedur dalam pengumpulan data menggunakan pengumpulan berupa lembar observasi dan responden diminta memberikan ceklis pada jawaban yang dipilih dan untuk tekanan darah peneliti melakukan pengukuran tekanan darah. Isi lembar observasi terdiri dari data demografi responden, pertanyaan tentang aktivitas fisik yang di isi oleh responden, data pengukuran tekanan darah.	terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada gerontik bagi penderita hipertensi.
Kesimpulan :	
Prosedur penelitian kurang lengkap, tidak disebutkan berapa hari.	

V3 :

Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.

Kesimpulan :

Pemilihan sampel tidak homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.

V4 :

Analisis penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Tekanan darah sebelum melakukan aktivitas fisik diperoleh tekanan darah pada hipertensi tahap 1 ada sebanyak 25 orang (78,1%) dan hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 7

orang (21,9%)
menunjukkan
adanya
penurunan
tekanan darah
sistolik dan
diastolik
sebanyak 3,6%
dan 1,2% pada
lansia yang
melakukan
olahraga dengan
frekuensi
minimum setiap
minggu.

2. Pengaruh
aktifitas fisik
terhadap
penurunan
tekanan darah
pada lansia
sebelum dan
sesudah
melakukan
aktifitas fisik
pada usia 60-74
tahun di Desa
Taloarane
Kecamatan
Manganitu dapat
dilihat dari uji

wilcoxon dengan nilai p-value 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa p-value $< \alpha$ sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima maka disimpulakn terdapat pengaruh hasil dari tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat dan bivariat.

V5 :

Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak

menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan *internal casual validity* dan *eksternal validity*, namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	<i>Brisk Walking</i>	Artikel dalam
Pengaruh	Jurnal ini menggunakan	<i>Exercise</i> ini	penelitian ini
<i>Brisk</i>	sampel penelitian lasia	dapat	menjelaskan
<i>Walking</i>	di Desa Dukuh RT	menurunkan	kelebihan dan
<i>Exercise</i>	05/03, Karanggeneng	tekanan darah	manfaat dari
terhadap	sebanyak 20 orang.	dengan adanya	aktivitas fisik atau
Tekanan	Pengambilan sampel	dilatasi	<i>brisk walking</i>
Darah pada	dilakukan dengan	pembuluh darah	<i>exercise</i> (jalan
Lansia di	menggunakan teknik	oleh karena	cepat) sehingga
Boyolali.	<i>simple random</i>	terjadi penurunan	dapat diterapkan
Penulis :	<i>sampling</i> .	resistensi perifer	sebagai ilmu
Anisa Suci	Kesimpulan :	yang	pengetahuan
Fadhilah	Metode pengambil data	menyebabkan	nonfarmakologi
	bersifat random dengan	otot berkontraksi	dalam penurunan
Tahun :	jumlah sampel hanya	yang dapat	tekanan darah
2018	kelompok perlakuan.	meningkatkan	terhadap lansia
		aktivitas fisik	yang menderita
	V2 :	dengan begitu	hipertensi serta
		aliran darah akan	dapat diaplikasikan

<p>Pada penelitian ini desain yang digunakan untuk penelitian adalah <i>quasy eksperimental design</i> melalui kelompok <i>one group pretest-posttest design</i>. data pretest dan posttest diambil terhadap sampel yang sama.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur penelitian kurang lengkap, tidak disebutkan dalam berapa harinya.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel tidak homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 : Analisis data menggunakan perangkat</p>	<p>meningkat 30 kali lipat jika dilakukan secara ritmik. Peningkatan tekanan darah pada responden dipengaruhi oleh kurangnya olahraga.</p> <p>Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada gerontik serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia yang menderita hipertensi.</p>	<p>dalam praktik asuhan keperawatan gerontik. Prosedur dalam <i>brisk walking exercise</i> ini dilakukan selama 2 minggu dengan dosis latihan seminggu sebanyak 3 kali.</p>
--	--	---

lunak komputer, hasil penelitian disajikan dalam bentuk uji wilcoxon.

1. Tekanan darah sebelum dilakukan *brisk walking exercise* pada lansia di Desa Boyolali menunjukkan tekanan darah sistolik yaitu 152,50 mmHg, sedangkan diastolik yaitu 100,50 mmHg.
2. Tekanan darah sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada lansia di Desa Boyolali menunjukkan tekanan darah sistolik yaitu 140,50 mmHg, sedangkan diastolik yaitu 95,00 mmHg.

3. Pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Dukuh, Boyolali menunjukkan nilai p-value pada tekanan darah sistolik $p=0,000 (<0,05)$, sedangkan pada tekanan darah diastolik $p=0,001 (<0,05)$ maka dapat disimpulkan *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kesimpulan :

Analisis yang dilakukan tepat.

V5 :

Pembahasan menyebutkan kesamaan

hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan *internal casual validity* dan *eksternal validity*, namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Judul :	V1 :	<i>Brisk Walking</i>	Artikel dalam
Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Teknik <i>Brisk Walking Exercise</i> di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo	Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pada lansia di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati sebanyak 2 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara pengkajian terhadap pasien dengan hipertensi.	<i>Exercise</i> ini berdampak terhadap penurunan risiko pada pasien hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan	Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari <i>Brisk Walking Exercise</i> sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan nonfarmakologi dalam penurunan tekanan darah terhadap lansia penderita hipertensi serta dapat diaplikasikan
	Kesimpulan :		
	Metode pengambilan data bersifat random		

Kabupaten Pati.	dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.	senyawa beta <i>endorphin</i> yang dapat menurunkan stress serta tingkat keamanan penerapan <i>brisk walking exercise</i> pada semua tingkat umur penderita hipertensi. <i>Brisk walking exercise</i> dapat menurunkan tekanan darah karena pada saat melakukan <i>brisk walking exercise</i> tubuh akan terasa rileks dan akan meningkatkan senyawa <i>beta endorphin</i> .	dalam praktik asuhan keperawatan gerontik. Prosedur dalam <i>brisk walking exercise</i> ini dilakukan selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam.
Penulis : Siti Nurbaiti Alvi Ratna Yuliana Tahun: 2020	V2 : Pada penelitian ini desain yang digunakan untuk penelitian adalah metode deskriptif. Data yang diambil dengan melakukan pengkajian terhadap 2 responden yang berbeda. Kesimpulan : Prosedur penelitian kurang lengkap tidak dijelaskan dalam berapa harinya. V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan. Kesimpulan : Pemilhan sampel tidak homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.	Senyawa <i>beta endorphin</i> merupakan senyawa kimia yang diproduksi dan dikeluarkan oleh <i>pituitary</i>	

V4 :	<i>gland</i> , dilepaskan
Analisis data	saat latihan fisik
menggunakan perangkat lunak komputer.	rutin dan saat merasa bahagia.
Jadwal dan hasil penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i>	Dengan meningkatkan senyawa <i>beta</i>
terhadap penurunan tekanan darah	<i>endorphin</i> dapat mengurangi rasa stres yang
menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara responden 1 dan responden 2. Pada responden 1 terjadi peningkatan tekanan darah disebabkan oleh faktor stress dan pola tidur yang tidak teratur, sedangkan pada responden 2 terjadi peningkatan tekanan darah disebabkan oleh sering mengkonsumsi kopi dan setelah dilakukan <i>brisk walking exercise</i> terjadi penurunan tekanan darah terhadap dua responden tersebut.	merupakan salah satu pemicu meningkatnya tekanan darah. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada gerontik serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan
Kesimpulan :	

Analisis yang dilakukan kesehatan pada kurang tepat. lansia yang menderita hipertensi.

V5 :

Pembahasan

menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.

Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.

Kesimpulan :

Terdapat pembahasan *internal casual validity* dan *eksternal validity*, namun pembahasan *non internal validity* tidak ditemukan.

Tabel 3.2 Deskripsi Topik *Brisk Walking Exercise*

Topik 1 : Definisi *Brisk Walking Exercise*

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang di review
Cornelia Heppy Mei, Yuyun Tafwidhah dan Desy Wulandari, 2017	<p><i>Brisk Walking Exercise</i> merupakan latihan aerobik yang sangat mudah dilakukan dengan berjalan dalam beberapa puluh menit sangat bermanfaat untuk mengendorkan ketegangan saraf, mengembalikan fungsi hormonal, dan menelaraskan kembali neurotransmitter yang bertugas untuk mengatur tekanan darah. Aktivitas fisik <i>Brisk Walking Exercise</i> merupakan olahraga yang baik dalam memelihara kesehatan kardiovaskuler dan sangat baik untuk penderita hipertensi, latihan ini dapat memperbaiki performa jantung dan pembuluh darah. Olahraga jalan cepat juga bermanfaat untuk mengatasi gula darah, kolesterol, trigliserida, obesitas dan mengatasi stres.</p>
Sonhanji, Shindi Hapsari dan Siti Nur Khusnul Khotimah, 2020.	<p><i>Brisk Walking Exercise</i> merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat, latihan 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 glukosa. <i>Brisk Walking Exercise</i> bekerja melalui penurunan resistensi perifer, pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan</p>

terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik.

Anisa Suci Fadhillah, 2018. *Brisk Walking Exercise* merupakan salah satu latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat, latihan ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan. *Brisk Walking Exercise* bekerja melalui penurunan resistensi perifer, pada saat otot berkontraksi melalui aktivitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. Adanya dilatasi sfingter prekapiler dan arteriol menyebabkan peningkatan pembukaan 10-100 kali lipat pada kapiler. Dilatasi pembuluh darah juga akan mengakibatkan penurunan jarak antara darah dan sel aktif serta jarak tempuh difusi O₂ serta zat metabolik sangat berkurang yang dapat meningkatkan fungsi sel karena kecukupan suplai darah, oksigen serta nutrisi dalam sel.

Tabel 3.3 Deskripsi Karakteristik Responden *Brisk Walking Exercise*

Topik 2 : Karakteristik Responden

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang di review
Cornelia Heppy Mei, Yuyun Tafwidhah dan Desy Wulandari, 2017	Responden merupakan lansia yang mengalami hipertensi dengan kategori faktor resiko berusia 20-59 tahun dan responden yang mengalami hipertensi grade I, II, dan III.
Sonhanji, Shindi Hapsari dan Siti Nur Khusnul Khotimah, 2020.	Responden merupakan lansia yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, dan lansia yang mampu ADL mandiri dan bersedia menjadi patisipan.
Anisa Suci Fadhilah, 2018.	Responden yang bersedia menjadi partisipan, mengalami hipertensi grade I dan grade II, dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi.

Tabel 3.4 Deskripsi SOP (Standar Operasional Prosedur) *Brisk Walking Exercise*

Topik 3 : SOP *Brisk Walking Exercise*

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang di review
Cornelia Heppy Mei, Yuyun Tafwidhah dan Desy Wulandari, 2017	<p>Prosedur pelaksanaan <i>brisk walking exercise</i> sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Infromate consent.</i> 2. Mengecek tekanan darah responden. 3. Lakukan latihan jalan cepat (<i>brisk walking exercise</i>) minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit. 4. Beri waktu istirahat 5. Lalu melakukan pengecekan kembali tekanan darah setelah dilakukan <i>brisk walking exercise.</i>
Sonhanji, Shindi Hapsari dan Siti Nur Khusnul Khotimah, 2020.	<p>Prosedur pelaksanaan <i>brisk walking exercise</i> sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Infromate consent.</i> 2. Lalu melakukan pengecekan tekanan darah responden dengan menggunakan alat <i>sphygmanometer</i> 5 menit sebelum dilakukan <i>brisk walking exercise.</i>

-
3. Melakukan latihan jalan cepat (*brisk walking exercise*) selama 15-30 menit di pagi hari selama 1 minggu.
 4. Setelah itu dilakukan pengecekan kembali tekanan darah.

Anisa Suci Fadhilah, 2018.

1. Menanyakan keadaan responden.
2. Menjelaskan tujuan dari intervensi yang akan dilakukan.
3. Melakukan latihan fisik atau jalan cepat (*brisk walking exercise*) selama 2 minggu dengan dosis latihan seminggu sebanyak 3 kali.
4. Melakukan pengecekan kembali.

Tabel 3.5 Deskripsi Seberapa Efektif *Brisk Walking Exercise*

Topik 4 : Seberapa Efektif

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Cornelia Heppy Mei, Yuyun Tafwidhah dan Desy Wulandari, 2017	Setelah dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi terbanyak pada rentang usia 39-44 tahun sebanyak 10 responden (27,8%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 21 responden (58,3%), kebiasaan merokok sebanyak 25 responden (69,4%), yang menggunakan kontrasepsi sebanyak 11 responden (61,1%), aktivitas olahraga tidak teratur sebanyak 35 responden (97,2%), yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi sebanyak 28 responden (77,8%), dan yang tidak mengkonsumsi kopi sebanyak 8 responden (22,2%). Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan <i>brisk walking exercise</i> diperoleh nilai signifikan dengan nilai p-value 0,007 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik <i>pretest-posttest</i> dan nilai p-value 0,02 ($p < 0,05$) pada tekanan darah diastolik <i>pretest-posttest</i> menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok resiko hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pontianak Kota.
Sonhanji, Shindi Hapsari dan Siti Nur Khusnul Khotimah, 2020.	Frekuensi tekanan darah sebelum <i>Brisk Walking Exercise</i> rata-rata 161,21/113,12 mmHg. Frekuensi tekanan darah sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> rata-rata pada 140,34/8,010 mmHg. Latihan <i>Brisk Walking Exercise</i> memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah yang terjadi pada lansia.

Latihan ini diharapkan mampu menangani lansia yang mengalami hipertensi, sehingga mampu mengurangi ketergantungan terhadap obat.

Anisa Suci Fadhilah, 2018. Hasil analisis terdapat rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dilakukan *brisk walking exercise* yaitu 152,50 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik yaitu 100,50 mmHg. Kemudian rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan *brisk walking exercise* yaitu 140,50 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik yaitu 95,00 mmHg. *Brisk Walking Exercise* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai *p-value* 0,000 dan 0,011.