

**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* DAN DIET RENDAH GARAM  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI**

*LITERATUR REVIEW*



Oleh :

**MOHAMMAD NURIL HUDA**  
**NIM. 16.02.01.2260**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* DAN DIET RENDAH GARAM  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI**

*LITERATUR REVIEW*

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Uniiiversiitas Muhammadiyah Lamongan



MOHAMMAD NURIL HUDA  
NIM. 16.02.01.2260

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2020**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : MOHAMMAD NURIL HUDA  
NIM : 1602012260  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 16 DESEMBER 1997  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi Literature Review yang berjudul : " Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Dan Diit Rendah Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi " adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 10 Juni 2020

yang menyatakan



**MOHAMMAD NURIL HUDA**  
NIM. 16.02.01.2260

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Oleh : MOHAMMAD NURIL HUDA  
NIM : 1602012260  
Judul : PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* DAN DIIT  
RENDAH GARAM TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Literature  
Review pada tanggal : 17 Juni 2020.

Oleh :

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**



**Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ners., M.Kep**  
NIP. 19830912 200609018

**Pembimbing II**



**Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M. Kep**  
NIK. 19920528 201807 089

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Diseiujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Litefature  
Riview

Di Fakultas Ilmu kesehatan Program Studi S1-  
Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan

Tanggal : 17 Juiti 2020

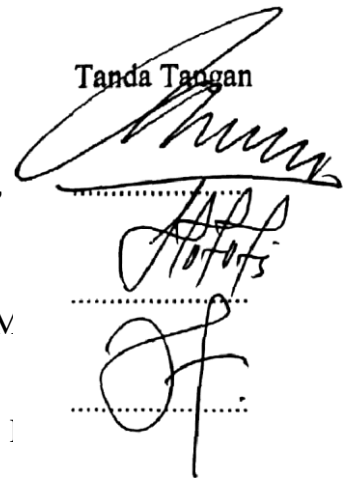
PANITIA PENGUJI

Ketua I. Drs. H. Budi Utomo Amd. Kep ., M.Kes,

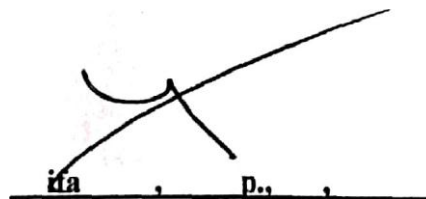
Anggota 1. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ners., M.

2. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M. I

Tanda Tangan



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris S. KeNs. M. Kes  
NIK 19878 08 21 2006 01 015

***CURRICULUM VITAE***

Nama : MOHAMMAD NURIL HUDA

Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 16 Desember 1997

Alamat : Dusun Ngampo Desa Pasinan RT 01/RW 01,  
Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK. Trisula II : Lulus Tahun 2004
2. SD Negeri Kepatihan : Lulus Tahun 2010
3. SMP Negeri 2 Bojonegoro : Lulus Tahun 2013
4. SMA Negeri Model Terpadu Bojonegoro : Lulus Tahun 2016
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai sekarang.

## **MOTTO**

Berpetualanglah Dengan Kehidupan Dan Tanamlah Kebakan, Nikmati Hidup Dan  
Selalu Bersyukur Atas Apa Yang Tuhan Telah Berikan Kepada Kita. Dan  
Perjalanan Yang Mengajarkan Kalau Kamu Terus Bergerak Maju Maka Semesta  
Akan Berpihak Kepadamu.

## **PERSEMBAHAN**

Puji Syukur Alhamdulillah saya panjatkan epada Allah SWT atas segala Impahan  
rahmad dan esempatan dalam menyelesaikan tugas akhir srps saya dengan segala  
kekurangannya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk

Orang tua saya tercinta dan keluarga yang telah memberikan kasih sayang dan doa  
yang berlimpah

Kepada Bapak dan Ibu dosen terutama dosen pembimbing yang dengan sabar dan  
pengertian memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas skripsi  
ini

Untuk bang Rikko Juniardo, Gesik Yustitia ,Diah Ayu,mas Afif dan Trio.P yang  
selalu memberii dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Serta kepada temen teman Tetew, Anis, teman teman departemen KMB dan  
teman seperjuangan kelas C yang selalu bersedia membantu, berbagi ilmu dan  
kebahagiaan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul ” Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan *Brisk Walking Exercise* Dan Diet Rendah Garam” sesuai waktu yang ditentukan.

Proposal penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo Amd. Kep ., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ners., M.Kep.,selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
5. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M. Kep., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.



6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya proposal ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari proposal masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 10 Juni 2020

Penulis

## ABSTRAK

Huda, Mohammad Nuril. 2020 **Pengaruh *Bresk Walking Exercise* Dan Diit Rendah Garam: A Systematic Review**. Skripsi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Virgianti Nur Varidah, S. Kep., Ns., M. Kep. (2) Trijati Puspita Lestari, S Kep., Ns., M. Kep.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Telaah literature ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Brisk walking exercise* dan diit rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review dengan metode pencarian menggunakan *elektronik database*. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu menggunakan jurnal intervensii untuk mengatasi masalah peningkatan tekanan darah yang diatas ambang normal yang dapat diakses *full text*. Tahun jurnal yang digunakan dibatasi dari tahun 2015-2020. Berdasarkan telaah pada literature jurnal pada 10 jurnal didapatkan bahwa *Brisk walking exercise* dan Diit rendah garam dapat diberikan pada pasien Hipertensi dengan cara jalan cepat selama 15-45 menit dalam 2-14 minggu. Tiap minggu dapat dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dan pembatasan jumlah asupan natrium yang dikonsumsi. Setelah itu responden akan di ukur ulang tekanan darah menggunakan spigmonanometer. Hasil telaah literature menunjukkan bahwa *Bresk walking exercise* dan Diit rendah garam pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan *Bresk walking exercise* dan Diit rendah garam pada pasien hipertensi sebagai upaya rehabilitasi nonfarmakologi sehingga Tercapainya asuhan keperawatan yang bersifat holistik.

Kata Kunci : Brisk walking, Diit garam, Hipertensi

## . ABSTRACT

Huda, Mohammad Nuril. 2020 The Effect of Bresk Walking Exercise and Low-Salt Diets: A Systematic Review. Thesis Muhammadiyah University Lamongan. Supervisor: (1) Virgianti Nur Varidah, S. Kep., Ns., M. Kep. (2) Trijati Puspita Lestari, S Kep., Ns., M. Kep

Hypertension is a condition where a person's blood pressure is above the normal or optimal limit of 120 mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. The study of this literature aims to determine the effect of Bresk walking exercise and low salt diets on reducing blood pressure in hypertensive patients. Qualitative research with a literature review approach to the search method using an electronic database. The inclusion criteria used were using an intervention journal to overcome the problem of elevating blood pressure above the normal threshold that can be accessed full text. The year of the journal used is limited from 2015-2020. Based on studies in 10 journal journals found that Bresk walking exercise and low salt diet can be given to hypertensive patients by brisk walking for 15-45 minutes in 2-14 weeks. Every week can be done as much as 3-4 times a week and limiting the amount of sodium intake consumed. After that the respondent will be re-measured blood pressure using a sphygmomanometer. The results of the literature review show that Bresk walking exercise and low salt diet in hypertensive patients can reduce blood pressure in patients with hypertension. It is expected that nurses can apply Bresk walking exercise and low salt diet in hypertensive patients as a nonpharmacological rehabilitation effort so that the achievement of holistic nursing care is achieved.

Keywords: Bresk walking, salt diet, hypertension

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>CURICULUM VITAE</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRAC</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN</b> .....	xvii
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Akademik.....	6
1.4.2 Bagi Praktis .....	6
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	8
2.1.1 Pengertian <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	8
2.1.2 Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	9
2.1.3 Prosedur Melakukan <i>Brisk walking Exercise</i> .....	9
2.1.4 Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> terhadap Tekanan Darah.....	11
2.1.5 Efek <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	13

2.1.6 Efektifitas <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah .....	14
2.1.7 Kontra Indikasi <i>Brisk Walking</i> .....	16
2.1.8 Hal-Hal yang Harus Diperhatikan .....	16
2.1.9 Siklus Berjalan .....	17
2.2 Konsep Hipertensi.....	18
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	18
2.2.2 Etiologi Hipertensi .....	20
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	20
2.2.4 Faktor Resiko Hipertensi.....	21
2.2.5 Patofisiologi .....	23
2.2.6 Manifestasi Klinis .....	23
2.2.7 Diagnosis.....	24
2.2.8 Terapi Hipertensi.....	25
2.2.9 Komplikasi Hipertensi .....	27
2.3 Konsep Edukasi Diit Rendah Garam .....	28
2.3.1 Pengertian Edukasi Diit Rendah Garam.....	28
2.4 Kerangka Konsep.....	32
2.5 Hipotesis .....	33

### **BAB 3 : METODE LTERATUR REVIEW**

3.1 Strateg Pencarian Literature .....	35
3.1.1 Framework Yang Digunakan .....	35
3.1.2 Kata Kunci Yang Digunakan .....	36
3.1.3 Data Base Yang Diigunakan .....	36
3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi .....	37
3.3 Seleksi Studi Dan Penelitian kualitas .....	38

### **BAB 4 : HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil .....	39
4.2 Pembahasan .....	45
4.2.1 Pengaruh Bresk walking Exercise Terhadap Tekkanan Darah .....	45

**BAB 5 : PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
5.2.1 Bagi Penelitian Keperawatan .....	48
5.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan .....	49

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1    Klasifikasi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik .....	20
Tabel 2.2    Klasifikasi Berdasarkan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa .....	21
Tabel 3.1    Frame Work Dengan PCOT .....	36
Tabel 3.2    Kriteria Inklusi Dan Eksklusi .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Metode <i>Brisk Walking Exercise</i> Di Desa Pasinan Kecamatan Baureno Bojonegoro .....	32
Gambar 3.1 Kerangka Seleksi Studi Dan Peneliitian ualitas Jurnal.....	38



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	: Jadwal penyusunan skripsi literature review.....	76
Lampiran 2	: Lembar konsultasi.....	77

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang lebih sama dengan
/	: Per
Drs	: Doctorandus
H	: Haji
H <sub>1</sub>	: Terdapat hubungan yang signifikan
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
km	: Kilo Meter
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
mmHg	: Milimeter Air Raksa
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIP	: Nomor Induk Pegawai
Ns	: Ners
RISKESDAS	: Riset, Kesehatan Dasar
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>