# PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE DAN DIIT RENDAH GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI :Literature

## **Review**

Mohammad Nuril Huda\*, Virgianti Nur Faridah\*\*, Trijati Puspita Lestari\*\*\*

## **ABSTRAK**

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 *elektronic database*. Kriteria inkklusi 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 menurunan 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**

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 diits 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 spigmonanometer. 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

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (silence kiler). Usia merupakan salah satu factor yang menyebabkan hipertensi karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun secara mental, dimana terjadi kemunduran dari beberbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Hipertensi banyak diderita oleh lansia karena penurunan sistem dan fungsi tubuh secara perlahan. (Nurachmah & Gayatri, 2013)

Badan kesehatan dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan meningkat terus seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatangdiperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32%

dari total jumlah penduduk (Nurachmah & Gayatri, 2013).

Menurut laporan (KEMENKES RI, 2018), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkolosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2013menunjukan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8% penderitahipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkendali. Hipertensi terkendali adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat. Hasil Rekesdas tahun 2018 melaporkan sebanyak 34,1% dari penduduk Indonesia terjangkit penyakit hipertensi pada usia ≥18 tahun. sedangkan 35% dari penduduk jawa timur adalah usia > 18 tahun dengan penderita hipertensi.

Beberapa faktor menyebabkan yang hipertensi antara lain jenis kelamin, usia, genetik, diet garam, obesitas, kopi, dan stress mental.Terutama pada lansia karena penurunan fungsi tuhuh yaitu penyempitan kapiler pembuluh darah dan kekakuan pada katup jantung.apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup bahkan kematian. Hipertensi merupakan tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan Indonesia, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung), dan otak (menyebabkan stroke). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke (KEMENKES RI, 2014). Oleh karena itu penderita hipertensi perlu menyadari bahwa pengendalian tekanan darah perlu dilakukan untuk meminimalisir komplikasi.

Salah satu upaya untuk menurunkan hipertensi adalah dengan latihan Brisk walkin.

Brisk walking adalah jenis latihan dengan berjalan kaki lebih cepat, meski tidak secepat berlari. Aturan kecepatan latihan ini adalah satu kilometer dalam 12 menit atau jarak 5 kilometer ditempuh dalam waktu satu jam. menurut jurnal American Heart Association yang diterbitkan bulan Februari 2013, brisk walking memiliki beberapa manfaat, seperti mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Pelatihan olahraga yang dianjurkan American College of Sports Medicine (Nurachmah & Gayatri, 2013). World Hypertension League kepada penderita hipertensi ringan adalah jenis kegiatan pelatihan aerobik seperti berjalan cepat, berlari, jogging, bersepeda, dan berenang. Penderita diberi kesempatan memilih jenis olahraga lain, dengan frekuensi 3-5 kali per minggu selama 30–60 menit dengan intensitas 40–70 persen kapasitas aerobik maksimal (VO2 max) untuk menghindari kebosanan (Nurachmah & Gayatri, 2013).

# Metodelogi Penelitian

Data base yang digunakan untuk mencari literature review adalah Reserch Gate, Sciencedirect, Ebsco dan Google Scholar dengan memasukan key word " brisk walking ditemukan hasil exercise "AND diit rendah garam ditemukan hasil 987 artikel. Kemudian peneliti membatasi tahun artikel yaitu antara tahun 2010-2020 dan hanya artikel bahasa Indonesia dan bahasa inggris maka didapat 510 artikel. Hasil pencarian yang sudah didapat kemudian diperiksa duplikasi dan seleksi judul yang tidak sesuai, ditemukan terdapat 221 artikel yang dikeluarkan dan tersisa 289 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan kesesuaian kriteria abstrak didapatkan 56 artikel kemudian di seleksi berdasarkan kelayakan kriteria inklusi dan eksklusi didapat sebanyak 10 artikel yang dapat dipergunakan dalam literature review.

#### Hasil dan Pembahasan

Dalam literature riview pada 10 jurnal diatas membahas tentang pengaruh brisk walking exercise dan diet rendah garam terhadap pasien hipertensi yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Didapatkan hasil 5 jurnal tentang pengaruh bresk walking exercise dan diet rendah garam dan 5 jurnal tentang diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah bahwa pasien yang melakukan brisk walking

exercise dan melakukan diet rendah garam ratarata 15-45 menit selama 2-14 minggu dalam seminggu dilakukan 3-4 kali. Diet rendah garam dan olahraga jalan cepat atau brisk walking exercise lebih efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada minggu kedua, keempat, keenam, dan kedelapan daripada diet rendah garam, olahraga jalan cepat atau brisk walking exercise, Diet rendah garam dan olahraga jalan cepat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Tekanan, dan natrium darah serta meningkatkan kalium darah lebih baik daripada diet rendah garam, olahraga jalan cepat bresk walking exercise.(Kamal et al., 2016.)

Yang menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah kedalam rentang normal. dari beberapa jurnal diatas mendapatkan hasil yang signifikan dalam penurunan tekanan darah pasien sebelum dan setelah melakukan kegiatan breskk walking exercise dan diet rendah garam. Hipertensi telah menjadi masalah utama d Indonesia dan menjadi tingkat kematian tertinggi karena penyakit degeneratif dan kardiovaskuler.

Pasien dengan hipertensi umumnya memiliki emosi labil yang menghasilkan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu intervensi keperawatan tidak hanya berfokus pada aspe fisik, tetapi juga aspek psikologis dan spiritual. (Faridah, 2016)

Menurut the American College of Sports Medicine, olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti berjalan cepat dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskular seperti hipertensi. Brisk Walking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat(Niederhoffer KG,2009). Brisk Walking Exercise bekerja melalui melalui penurunan resistensi perifer, pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik(Marlia, 2010). Adanya prekapiler dilatasi sfinter 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 ketercukupan suplai darah, oksigen serta nutrisi dalam sel. (Sonhaji and Lekatompessy,2019)

## Kesimpulan dan Saran

Angka penderita hipertensi yang setiap tahunya meningkat dan menimbulkan masalah kesehatan lainya menjadi penyebab kematian tertingi di dunia maupun Indonesia. Hal itu bisa diatasi dengan olahraga aerobic yaitu Brisk Walking Exercise dan mengurangi asupan garam harian yang mana tindakan tersebut untuk mengurangi pengunaan obat obatan maka dapat dilakukan tindakan berupa non farmakologi berupa olahraga non aerobic jalan cepat (Brisk Walking Exercie) dan diit rendah garam. Yangmana tindakan tersebut sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic.

Dari studi *Literature Review* mengenai penerapan olahraga brisk walking exercise dan diet rendah garam terhadap penderita hipertensi dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil dari penelitian tersebut menunjukan hasil yang signifikan dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian rata rata

peneliti memberikan aktifitas brisk walking exercise selama 15-45 menit dalam kurun waktu 2-14 minggu yang dilakukan 3-4 kali dalam seminggu kemudian dikaji dan di observasi menggunakan spigmonanometer tekanan darah pasien sebelum dan setelah melakukan brisk walking exercise dan diet rendah garam . sehingga peneliti berharap untuk para penderita hipertensi untuk tidak terlalu bergantung pada obat melainkan dapat melakukan olahraga brisk walking exercise dan mengurangi asupan garam sehari hari sehingga tidak membutuhkan biaya dan dapat dilakukan sendiri di lingkungan rumah dan tidak memerlukan waktu yang lama

Diharapkan literature review ini dapat dijadikan sebagai sumber reverensi untuk menggunakan brisk walking exercise dan diit rendah garan sebagai salah satu terapi non farmakologi pada pasien hipertensi.

#### **Daftar Pustaka**

Ika Dwi Rachmawati1) Angga Sugiarto 2)
Tulus Puji Hastuti 2). (2019).
INFLUENCE OF BRISK WALKING
EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
AMONG ESSENTIAL
HYPERTENSION PATIENTS.

- MIDWIFERY AND NURSING RESEARCH (MANR), 1(1).
- Sonhaji\*, Shindi Hapsari, S. N. K. K. (2020). PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Kesehatan*, 13(1).
- Meily Nirnasari ,(1) Liza Wati(2), S. S. (2020). Efektifitas Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumkital Dr.Midiyato Suratani Tanjungpinang. *Keperawatan*, 10(1).
- Sukarmin1,2\*, Elly Nurachmah3, D. G. (2016). PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI BRISK WALKING EXERCISE. Keperawatan Indonesia, 16(1).
- Mustafa Kamal\* Dede Kusmana\* Hardinsyah\*\* BudiSetawan\*\*\* Rizal M. Damanik\*\*\*. (2015). Pengaruh Olahraga Jalan Cepat dan Diet terhadap Tekanan Darah Penderita Prahipertensi Pria. L Ekonomi Dan Kesehatan, 7(6).
- Manzoor A Lala1,\*, Chaudary MJ Nazar2, B. M. M. and H. L. (2017). *Effects of Dietary Salt on Blood Pressure*. 4(2).
- Siti Aulia Intan1, Popy Irawati2, C. E. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Diet Rendah Garam Terhadap Angka Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Teluknaga. *Ilmiah Keperawatan Indonesi*, 3(1).
- Sarlina Palimbong1, Dyah Maria Kurniasari2, Rani Refilda Kiha3. (2018).KEEFEKTIFAN DIET RENDAH GARAM **PADA** Ι MAKANAN BIASA DAN LUNAK

TERHADAP LAMA KESEMBUHAN PASIEN HIPERTENSI. *Keperawatan Muhammadiyah*, *3*(1).

W. Husein Prabowo1, (2017).**EFEKTIVITAS KONSELING** TENTANG DIET RENDAH GARAM **DALAM MENURUNKAN** TEKANAN DARAH PADA PASIEN **HIPERTENSI** DI **WILAYAH PUSKESMAS** KAYUMAS. Ilmu Kesehatan, 9(1).

Panji Tutut Anggraeni, Titiek Hidayati, M. P. K. (2018). Perilaku diet, Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Klinik Pratama Widuri Kabupaten Sleman. *Health Sciences and Pharmacy*, 2(1).

virgianti nur faridah. (2016). Perubahan
Presepsi Dan Domain Spiritual
Terhadap Tekanan Darah Penderiita
Hipertensi Akibat Pemberian Spiiritual
Emotional Freedom Techniique (SEFT).
Surya, 8(1).