

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung
Tahun 2020**

ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan darah adalah tekanan yang di desakkan dengan mensirkulasi darah pada dinding pembuluh darah, dan merupakan salah satu tanda-tanda vital yang prinsipil. Tekanan dari pensirkulasian darah menurun ketika ia bergerak menjauh dari jantung melalui pembuluh arteri dan kapiler serta menuju jantung melalui pembuluh vena. *Brisk walking exercise* merupakan bentuk latihan aktifitas yang dilakukan dengan menggunakan tehnik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam yang bermanfaat untuk menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. **Tujuan :** Sangat bermanfaat untuk menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. Jadi penelitian ini mendeskripsikan fenomena yang terjadi didalam masyarakat. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah jurnal Nasionl yang berkaitan dengan *brisk walking exercise* dengan jumlah populasi pada 139 jurnal nasional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana teknik penentuan sampel ini semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pada 20 jurnal yang berkaitan dengan *brisk walking exercise*.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka : 4 Jurnal (2010-2020)

**Diploma III Nursing Study Program
Bhakti Kencana University Bandung
2020 Year**

ABSTRACT

Blood pressure is the pressure exerted by circulating blood on the walls of the blood vessels, and is one of the principal vital signs. The pressure of circulating blood decreases as it moves away from the heart through the arteries and capillaries and towards the heart through the veins. Brisk walking exercise is a form of activity exercise that is carried out using brisk walking techniques for 20-30 minutes with an average speed of 4-6 km / hour which is useful for reducing mortality in sufferers of cardiovascular disorders including hypertension. Objective: It is very useful to reduce mortality in people with cardiovascular disorders including hypertension. So this research describes the phenomena that occur in society. The population in this study is the national journal related to the Brisk walking exercise with a population in 139 national journals. The sample in this study used purposive sampling where the technique of determining this sample of all members of the population was used as the sample. The sample in this study were 20 journals related to Brisk walking exercise.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Lowering Blood Pressure, Hypertension

Bibliography: 4 Journals (2010-2020)