
Abstract

Background: Hypertension is a disease that requires special treatment to keep blood pressure stable. There are various treatments to manage hypertension, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. A morning walking is a non-pharmacological therapy that may break cholesterol in the blood flow, which is beneficial to control blood pressure. **Objective:** This study aims to highlight literature from several research articles on the effect of the morning walking on reducing blood pressure in patients with hypertension. **Methods :** A *literature review* was conducted by research articles from the google scholar, garba garuda, and scilit database. Five articles have been obtained that match the research inclusion criteria. **Results:** This study showed that routine morning walking could decrease blood pressure with a p-value <0.05 hence, morning walking had a significant effect on patients with hypertension. **Conclusion:** There is an effect between morning walking and blood pressure in patients with hypertension. For the nursing profession, this research can be used as a reference to provide alternative blood pressure management among hypertension patients.

Keywords: Hypertension, Morning Walking, Blood Pressure.

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi merupakan suatu penyakit yang membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil, sudah banyak pengobatan untuk mengatasi hipertensi antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi, terapi yang akan digunakan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien penderita hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis dengan melakukan olahraga jalan kaki di pagi hari karena olahraga jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature dari beberapa artikel tentang pengaruh jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis literature review. Metode yang digunakan dalam pemilihan artikel yaitu dengan melakukan penelusuran literature dari sumber database google scholar, garba garuda, dan scilit didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Analisis terhadap 5 artikel dilakukan dengan menggunakan mnemonic PICOTS. **Hasil :** Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada 5 artikel terdapat penurunan tekanan darah dengan nilai pValue <0,05 sehingga dapat diartikan bahwa jalan kaki di pagi hari berpengaruh secara signifikan pada penderita hipertensi. **Simpulan :** Terdapat pengaruh antara jalan kaki di pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi profesi keperawatan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan tata laksana pasien hipertensi. **Kata kunci:** Hipertensi, Jalan Kaki, Tekanan Darah.
