

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Tahir, A. N. (2022). Pengaruh penerapan teknik brisk walking exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi: literature review. *Jurnal Mitrasehat*, 12(1), 8–15. <https://doi.org/10.51171/JMS.V12I1.315>
- ACSM. (2021). *Exercising your way to lowering your blood pressure what is hypertension* (Diakses : 25 Agustus 2025). www.acsm.org.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Ashraf, M. S., & Vongpatanasin, W. (2006). Estrogen and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 8(5), 368–376.
- Astuti, E. D., Suryani, E., & Andriyani, A. (2020). Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunungkidul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(2), 112–118. https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/1604
- Awaluddin M. (2021). *Intervensi edukasi brisk walking exercise pada keluarga terhadap perubahan tekanan darah dengan masalah hipertensi (Skripsi). Program studi profesi ners. Universitas Alauddin Makassar*.
- Ayu Puspitasari, A., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2024). Perbandingan efektivitas slow deep breathing dan brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 10(1), 97–104. <https://doi.org/10.33474/EJBST.V10I1.598>
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
- Bagus A. (2024). Pola pikir, variabel dan hubungan variabel. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(9), 520–529.
- Bai, X., Soh, K. G., Dev, R. D. O., Talib, O., Xiao, W., & Cai, H. (2022). Effect of brisk walking on health-related physical fitness balance and life satisfaction among the elderly: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.829367>
- Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2013). Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>

- Dinkes.Jatimprov. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023* (Diakses : 28 Mei 2025). Dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Endang et al. (2022). Pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas I Denpasar Utara. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 172–184.
- Endang, V. M., Rahayu, S. P., Agung, A., Risma, S., Dewi, K., Rasdini, I. A., Dewa, I., Gede, P., & Yasa, P. (2022). Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 172–184.
- Harvard Health. (2020, May 25). *Menyempurnakan teknik berjalan Anda* (Diakses : 28 Mei 2025). https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/perfecting-your-walking-technique?utm_source=chatgpt.com
- Hendritiati, & Amirudin, R. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lambuya Kabupaten Konawe. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(1), 29–34. <https://jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/6>
- Herawati et al. (2023). Pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(2), 182–187. <https://doi.org/10.52943/JIKEPERAWATAN.V9I2.1506>
- Hermansyah, H., & Rizki, A. (2022). Efektifitas brisk walking exercise therapy terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di Wilayah Kecamatan Kadugede. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 101–107. <https://doi.org/10.34305/JNPE.V3I01.706>
- Irdianto T, et al. (2024). Pengaruh brisk walking exercise terhadap perubahan tekanan darah dan heart rate pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. *Journal of Bionursing*, 6(2), 152–164.
- JNC - VII. (2025). *Klasifikasi hipertensi - penyakit tidak menular Indonesia* (Diakses : 28 Mei 2025). <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/klasifikasi-hipertensi>
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan brisk walking exercise terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 345–355. <https://doi.org/10.26714/NM.V3I3.10535>
- Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., & Saraswati, I. (2024). Pengaruh brisk walking exercise terhadap daya tahan kardiorespirasi pada penderita hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 17(2), 47–61.

- Kemenkes RI. (2024). *Pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama* (Diakses : 28 Mei 2025). Kementerian kesehatan Republik Indonesia.
- Lapum, J. L., Verkuyl, M., Garcia, W., St-Amant, O., Tan, A., Bontinen, K., Metcalf, B., Stephen, L.-A., Hughes, M., & Victoria, B. (2021). *Vital sign measurement across the lifespan* (2nd Canadian edition). <https://opentextbc.ca/vitalsignmeasurement/>
- Lestari et al. (2022). Pengaruh teknik brisk walking exercise terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Sambirejo Kabupaten Rejang Lebong. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 168–177. <https://doi.org/10.37676/JNPH.V10I2.3167>
- Li et al. (2021). Occupational physical activity and new-onset hypertension: A Nationwide Cohort Study in China. *Hypertension*, 78(1), 220–229. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17281>
- Lukitaningtyas D, C. E. (2023). Hipertensi : Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Mandini, S., Conconi, F., Mori, E., Myers, J., Grazi, G., & Mazzoni, G. (2018). Walking and hypertension: Greater reductions in subjects with higher baseline systolic blood pressure following six months of guided walking. *PeerJ*, 2018(8), e5471. <https://doi.org/10.7717/PEERJ.5471/SUPP-1>
- Mardaningrat et al. (2023). Medication adherence and physical activity in relation to blood pressure in hypertension patients. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 272–277. <https://doi.org/10.55299/IJPHE.V3I1.651>
- Marhabatsar N, S. S. (2022). Review: Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.24252/PSB.V7I1.23080>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <https://doi.org/10.37287/JPM.V4I1.992>
- Muhlisin A. (2021). *Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik* (Diakses : 28 Mei 2025). HonestDocs. <https://www.honestdocs.id/tekanan-darah-sistolik-dan-diastolik>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. (4th ed.). <http://www.penerbitsalemba.com>
- Pier P. et al. (2019). Gender differences in hemodynamic regulation and cardiovascular adaptations to dynamic exercise. *Current Cardiology*

Reviews, 16(1), 65–72.
<https://doi.org/10.2174/1573403x15666190321141856>

PNPK. (2021). *Tata laksana hipertensi dewasa (Diakses : 28 Mei 2025)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/eng/pnpk-2021---tata-laksana-hipertensi-dewasa>

Purnomo, S., & Sabri, A. (2023). Brisk walking dan diet dash exercise terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1053–1064. <https://doi.org/10.32583/PSKM.V13I3.1182>

Rachmatullah, R. (2022). Pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah: Systematic Review. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 100–110. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

Rachmawati, E., Rahmadhani, F., Ananda, M. R., Salsabillah, S., & Pradana, A. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan keluarga terhadap penyakit hipertensi: Telaah Narasi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.98>

Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019.

Rose, et al. (2011). Effects of daily adherence to antihypertensive medication on blood pressure control. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 13(6), 416–421. <https://doi.org/10.1111/J.1751-7176.2011.00427.X>

Sari, M., & Puspita Sari, N. (2022). Implementasi brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kronis pasien hipertensi. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(2), 84–88.

Sasmalinda, L., Syafriandi, & Helma. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah pasien di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan dengan menggunakan regresi linier berganda. *Journal of Mathematics*, 6(2), 1–7.

Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (4th ed.). Sagung Seto.

Simarmata, E. R. (2022). Sistem pakar diagnosis penyakit hipertensi dengan menggunakan metode forward chaining Dan teori probabilitas. *Methodika : Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 7(1), 56–64. <https://doi.org/10.46880/MTK.V7I1.398>

Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)* (Harahap R, Ed.). CV. Pusdikra Mitra Jaya.

- Vartner, et al. (2021). Vascular stiffness in aging and disease. *Frontiers in Physiology*, 12(1), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.762437>
- Whelton, P. P. (2018). High blood pressure clinical practice guidelines. *Hypertension*, 71(6), E13–E115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065/FORMAT/EPUB>
- Widiyawati, W., & Lita Fitrianur, W. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada masa pandemi covid-19. *Journal Of Health Science*, 5(2), 61–67. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK2356-5284>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization.
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan darah sistolik lebih tinggi pada sore daripada pagi hari pada usia 45-65 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>