

Pengaruh Penerapan Teknik *Brisk Walking Exercise* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: *Literature Review*

Rusli Abdullah¹, Andi Nurislamiah Tahir²
^{1,2}Prodi D-III Keperawatan STIK Makassar

Korespondensi: andinurislamiahahir09022000@gmail.com, rusliabdulla22@gmail.com

ABSTRAK :

Pendahuluan : Tekanan Darah Tinggi yaitu keadaan ketika tekanan darah seseorang berada pada kisaran untuk tekanan sistolik mencapai sekitar 140 mmHg dan diastolik mencapai 90 mmHg. Dan *Brisk Walking Exercise* termasuk bentuk latihan aerobik yaitu berjalan cepat yang mampu menurunkan mortalitas dan morbiditas pasien hipertensi.. **Tujuan :** untuk mengidentifikasi dan mengecek apakah tampak efek dari *Brisk Walking Exercise* bagi pasien dengan tekanan darah tinggi dimana membuat tekanan darahnya menjadi rendah atau menurun. **Metode :** kuantitatif desain literature review dengan metode eksperimen. Data diperoleh melalui hasil eksplorasi artikel terhadap 2 basis data elektronik yaitu google scholar dan Garuda diidentifikasi 237 artikel yang sesuai kata kunci, kemudian dilakukan pembatasan berdasarkan kriteria inklusi sehingga diperoleh tiga artikel dengan jumlah sampel keseluruhan 79 responden. **Hasil :** dari ketiga artikel yang direview pada literature review ini diperoleh hasil terlihat tekanan darah pasien menurun selepas diberikan intervensi *brisk walking exercise* didapatkan hasil ($p = 0,000$) pada tekanan sistol dan diastol sehingga dikatakan efektif karena mampu membuat tekanan darah menurun. **Kesimpulan :** berdasar dari beberapa artikel yang di review didapatkan hasil pada pasien penderita hipertensi terjadi penurunan pada tekanan darahnya setelah diberikan *brisk walking exercise*, sehingga sangat disarankan agar para klinis dapat menerapkan latihan ini khususnya penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

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

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi ialah tanda ketika tekanan darah sistol sekitar 140 mmHg, dan tekanan diastol adalah 90 mmHg (Anggriani, 2018). Tekanan darah tinggi ini adalah masalah yang bisa menyerang individu biasanya pada usia dewasa atau seiring bertambahnya umur sehingga termasuk penyakit degeneratif (Lolong, 2016). Tekanan darah tinggi (hipertensi) diartikan sebagai adanya kenaikan tekanan darah sistol mencapai 140 mmHg serta diastol mencapai lebih 90 mmHg (Sari & Listya, 2016). Tekanan darah tinggi (Hipertensi) yaitu penyakit tidak menular yang merupakan salah

satunya penyebab utama kematian dini di dunia, pengukuran tekanan darah dilakukan sesuai *British Society of Hypertension* dengan menggunakan alat Sphygmomanometer air raksa, aneroid / digital yang telah ditera, hal ini ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik mencapai ≤ 140 mmHg, dan tekanan diastolik mencapai ≤ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di setiap tahun menyebabkan kenaikan di Dunia ataupun di Negara Indonesia.

Bersumber pada informasi dari WHO (*World Health Organization*) di tahun 2014 total masyarakat di dunia

khususnya bagi yang mengalami hipertensi berkisar 22% dan populasi yang mengidap hipertensi tertinggi berada di Negara Afrika mencapai 30% (Suryati et al., 2017). Bersumber dari WHO pada Tahun 2015, sebanyak 1,3 milyar individu menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) dan angka kematian akibat hipertensi sangatlah tinggi yakni 10,44 juta orang (Astuti et al., 2020). Prevelensi hipertensi menurut WHO mampu mengalami peningkatan secara pesat sehingga diprediksi di tahun 2025 sekitar 29% masyarakat penjuror dunia mengalami hipertensi, tekanan darah tinggi membunuh sekitar 8 juta orang per tahun, di mana 1,5 juta kasus kematian terjadi di Asia Tenggara dimana sepertiga penduduknya menderita tekanan darah tinggi yang dapat meningkatkan biaya perawatan kesehatan (Wijaya, 2018).

Sedangkan pada Indonesia sendiri dari data Riskesdas tahun 2013, tekanan darah tinggi adalah kasus kesehatan menggunakan prevalensi relatif tinggi yaitu sekitar 25,8%, prevalensi yang begitu tinggi ialah Bangka Belitung sekitar 30,9%, disusul Kalimantan Selatan 30,8%, Kalimantan Timur 29,6%, Jawa Barat 29,4% dan Gorontalo 29,4% (Ilmiah & Imelda, 2020). Berdasarkan data Depkes RI tahun 2014, Indonesia menduduki peringkat ke-10 dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi (Desy Amanda, 2018). Di Negara Indonesia pada tahun 2016, angka kematian akibat hipertensi mencapai 1,5 juta orang dengan presentase terbesar disebabkan karena hipertensi yaitu 36,9% berdasarkan dari Data Kemenkes 2019 (Astuti et al., 2020).

Oleh karena itu menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2017 perkara tekanan darah tinggi, yang tertinggi terdapat di

Kabupaten Selayar sebesar 32,49%, di Kabupaten Soppeng sebesar 24,92% di Kabupaten Takalar sebesar 14,82% (Musfirah, 2019). Hipertensi mampu menyebabkan komplikasi yang sangat tidak baik pada tubuh jika terlambat diobati, komplikasi yang dapat disebabkan oleh hipertensi antara lain penyakit di otak, ginjal, sistem kardiovaskular, dan mata, jika tekanan darah tinggi terjadi dalam jangka panjang mampu menyebabkan gagal jantung, stroke, serangan jantung dan merupakan salah satu penyebab utama gagal ginjal kronik (Hikayati et al., 2013). Tingginya angka prevelensi dan bahaya komplikasi yang dapat ditimbulkan hipertensi, sehingga sangat dibutuhkan penanganan yang tepat.

Sejauh ini dalam mengobati hipertensi dapat menggunakan ragam upaya yakni penanganan tekanan darah menggunakan pemberian pengobatan farmakologi seperti memberikan terapi obat seperti pemberian obat dengan obat antihipertensi, termasuk *beta-adrenergics* atau *beta-blocker*, diuretik, vasodilator, *calcium channel blocker* dan *ACE inhibitor*, tetapi jika penggunaan jangka panjang akan timbul efek samping dari obat-obatan yang dapat merusak organ tubuh tertentu (Ainurrafiq et al., 2019). Sedangkan untuk penanganan non farmakologis sendiri berupa penanganan tanpa obat-obatan sehingga dapat menerapkan perubahan dari mengatur pola makan dan diet yang seimbang, stop mengkomsumsi alkohol, hentikan kebiasaan merokok, kendalikan stres, pengobatan herbal, melakukan pemijatan, senam yoga, dan aktifitas fisik ataupun olahraga, yang termasuk aerobik misalnya bersepeda, berlari, berenang, berjalan kaki, dan jalan cepat/*brisk walking*, pengendalian non farmakologis sangat disarankan

diterapkan bagi pasien hipertensi dimana termasuk kelompok normal tinggi hingga kategori I dimana tekanan darahnya mencapai sistolik sekitar 140 hingga 159 mmHg serta diastolik 90 hingga 99 mmHg, pengobatan ini sangat disarankan dikarenakan tekanan darah masih belum begitu tinggi makanya masih dapat dikendalikan berupa sering melakukan olahraga, juga pengubahan gaya hidup, tetapi apabila telah diterapkan pengobatan non farmakologis namun perubahan pada tekanan darah tidak menurun, disarankan berkonsultasi pada Dokter mengenai terapi berikutnya (Diana & Restuning, 2017). Price tahun 2005 mengemukakan, gejala hipertensi diantaranya dapat membuat penderitanya mengalami sakit kepala, leher kaku, gelisah, susah tidur, mengalami pusing, dada berdebar, lemas, sesak napas, dan berkeringat dingin (Pitria, 2020). Maka dari itu salah satu contoh aktifitas fisik yang bisa diaplikasikan buat penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi dimana mampu membuat tekanan darah menjadi rendah atau menurun yaitu dengan melakukan latihan jalan cepat.

Latihan kekuatan sedang atau aktivitas fisik yaitu jalan cepat, begitu disarankan oleh *The American Collage of Sports Medicine*, dimana berjalan cepat mampu mengurangi angka kematian pasien hipertensi, Jalan cepat (*Brisk walking exercise*) ialah bentuk olahraga aerobik yang termasuk latihan simple bagi penderita hipertensi dengan menerapkan teknik jalan cepat (Sonhaji et al., 2020). *Brisk walking* juga berpengaruh pada risiko terjadinya penurunan angka kematian dan tingkat populasi (morbiditas) yang menderita hipertensi dengan cara terjadinya proses pembakaran kalori, membuat

tubuh rileks, juga mengalami kenaikan senyawa beta Endorphin dimana mampu menurunkan stres, mempertahankan berat badan dan penerapan *brisk walking exercise* ini sangat aman untuk setiap tingkatan umur pasien hipertensi (Wijaya, 2018).

Penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh (Sonhaji et al., 2020) , dimana judul penelitiannya “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia” dimana sebanyak 29 responden, tekanan darah sebelum dilaksanakan tindakan *brisk walking exercise* adalah rata-rata tekanan responden mencapai sistolik 161,21 mmHg, dan terendah mencapai 150 mmHg, dan tertinggi 180 mmHg, dan tekanan diastolik rata-rata mencapai 105,69 mmHg, terendah 100 mmHg, dan tertinggi 120 mmHg. Dan sehabis diberikan intervensi *brisk walking exercise* tekanan darah sistolik responden rata-rata mencapai 140,34 mmHg, terendah 130 mmHg, dan tertinggi 160 mmHg, kemudian tekanan darah diastolik rata-rata mencapai 86,21 mmHg, terendah 80 mmHg, dan tertinggi 100 mmHg, maka nilai *p value* 0,000 (<0,05) dengan hal ini maka efektif untuk menerapkan latihan jalan cepat (*brisk walking exercise*) untuk membuat tekanan darah yang tadinya tinggi menjadi rendah atau menurun.

Kelebihan terapi ini yaitu *brisk walking exercise* sangat efektif dan tidak memiliki efek samping seperti terapi obat, dan manfaatnya seperti kemampuan meningkatkan kekuatan denyut jantung maksimal, memecah glikogen, merangsang kontraksi otot, dan meningkatkan oksigenasi jaringan di dalam tubuh, latihan ini juga berpotensi menurunkan proses terbentuknya plak dengan adanya eskalasi pemanfaatan lemak serta

eskalasi pemanfaatan glukosa (Wijaya, 2018).

Maka dengan latar belakang yang ada sehingga dilakukan penyusunan *Literature Review* ini untuk mengidentifikasi sejumlah bukti penelitian sehingga dapat memberikan *summary of evidence* mengenai apakah ada pengaruh teknik *Brisk walking exercise* ini bagi setiap pasien yang mengidap tekanan darah tinggi dalam penurunan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif desain *literature review* dengan metode eksperimen. Kriteria inklusi yang dimasukkan dalam tinjauan ini antara lain : 1) Hipertensi ringan (140-159/90-99 mmHg), 2) Intervensi *Brisk Walking Exercise*, 3) Artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir (2015-2021), 4) Memiliki teks lengkap berbahasa Inggris atau Indonesia, 5) Semua desain penelitian eksperimen, 6) Database nasional.

Sumber data dalam tinjauan ini diperoleh melalui hasil pencarian artikel tentang pengaruh teknik *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, menggunakan dua database elektronik yaitu *Google Scholar*, dan *Garuda* dengan *keyword*: (“*Brisk walking exercise* AND Penurunan tekanan darah AND Hipertensi”)

Hasil pencarian Studi yang pada database *Google Scholar* dimasukkan *keyword* 1 “*brisk walking*” didapatkan 104.000 artikel, *keyword* 2 “penurunan tekanan darah” didapatkan 79.000 artikel, dan *keyword* 3 “hipertensi” didapatkan 117.000 artikel. Kemudian dilakukan pencarian artikel dengan digabungkan *keyword* 1,2 dan 3 didapatkan 235 artikel. Berikutnya melakukan limitasi total artikel dari

tahun (2015-2021) di peroleh 190 hasil artikel, kemudian penyusun melakukan eliminasi pada 188 artikel karena dianggap tidak sesuai dengan data yang diinginkan seperti terdapat artikel duplikat, artikel yang dalam bentuk skripsi, thesis, artikel yang terapinya terdapat kombinasi terapi selain terapi *Brisk Walking Exercise*, dan artikel yang tidak relevan dengan tujuan dan pertanyaan penelitian sehingga menghasilkan 2 artikel yang relevan untuk di review.

Hasil pencarian studi Pada database *Garuda* dimasukkan *keyword* 1 “*brisk walking*” ditemukan 19 artikel, dan *keyword* 2 “penurunan tekanan darah” ditemukan 410 artikel, dan *keyword* 3 “hipertensi” ditemukan 3.306 artikel. kemudian setelah digabungkan *keyword* 1,2 dan 3 yaitu “*brisk walking*”, “penurunan tekanan darah”, “hipertensi” ditemukan 2 artikel. Berikutnya melakukan limitasi total artikel dari tahun (2015-2021) ditemukan 2 artikel. Kemudian penulis melakukan eliminasi 1 artikel dikarenakan artikel yang jenis terapinya kombinasi selain terapi *brisk walking exercise* sehingga menjadi 1 artikel yang relevan untuk direview. Sehingga dari kedua database, artikel yang dapat direview adalah 3 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sukarmin et al., 2013) dimana bertujuan ingin diketahui apakah terdapat pengaruh perubahan tekanan darah bagi penderita hipertensi/tekanan darah tinggi sehabis dilakukan penerapan *brisk walking exercise*/jalan cepat. Dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden (21 kontrol dan 21 perlakuan) dengan menggunakan metode Eksperimen

Randomized Control Trial (RCT) dengan pre and post control group design dengan durasi intervensi selama 2 minggu. Dengan hasil penelitian membuktikan jumlah rerata tekanan sistolik sebelum diberikan intervensi mencapai 153,24 mmHg, dan setelah intervensi mencapai 148,19 mmHg, kemudian tekanan diastolik sebelum intervensi mencapai 94,48 mmHg, dan setelah intervensi mencapai 90,05 mmHg, sehingga didapatkan nilai ($p = 0,000$; $0,000$; $\alpha = 0,05$). Sedangkan kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi diet rendah garam dan obat antihipertensi tanpa perlakuan, tekanan sistolik sebelumnya 153,43 mmHg dan setelahnya 152,62 mmHg, kemudian tekanan diastolik sebelumnya 93,14 mmHg, dan tekanan diastolik setelahnya 92,38 mmHg, sehingga di dapatkan nilai ($p = 0,091$; $\alpha = 0,05$ dan $p = 0,069$; $\alpha = 0,05$) sehingga disimpulkan latihan jalan cepat (*brisk walking exercise*) cukup efektif menurunkan tekanan darah bagi kelompok intervensi, sementara untuk kelompok kontrol yang tidak melakukan jalan cepat, tekanan darahnya tidak mengalami penurunan yang signifikan.

Dari hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Wijaya, 2018) bertujuan ingin mengetahui setelah diterapkan latihan jalan cepat/*brisk walking exercise* apakah terdapat efek bagi penderita hipertensi terkait menurunkan tekanan darah dengan sampel 32 responden (masing-masing 16 responden kontrol dan perlakuan) dengan metode Quasy Eksperimen berdurasi 1 minggu dimana hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan sistolik sebelum intervensi sebesar 145 mmHg, dan setelah diberikan intervensi sebesar 124,88 mmHg. Kemudian tekanan diastoliknya sebelum intervensi sebesar 94,63

mmHg, dan setelah intervensi sebesar 85,13 mmHg. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik sebelum 145,88 mmHg dan setelah 136,50 mmHg, sedangkan tekanan diastolik sebelum 94,69 mmHg dan setelah 90,25 mmHg. Sehingga hasil uji T-Paired test sistol p value = 0,042 dan diastol p value = 0,002 dengan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh antara brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah jika dilakukan secara rutin.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh (Diana & Restuning, 2017), yang bertujuan untuk melihat tekanan darah pasien yang mengalami hipertensi tipe I di Puskesmas Ngersep apakah dengan *brisk walking exercise* ini mampu menurunkan tekanan darah, sampel terdapat 5 responden dengan menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan rancangan deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan durasi 1 minggu dan hasil penelitian terhadap 5 responden membuktikan dengan berjalan cepat tekanan darah sistolik dan diastolik dapat dan mampu membuat tekanan darah yang sebelumnya tinggi menjadi menurun sehabis menerapkan *brisk walking exercise*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *brisk walking exercise* sangat berguna dan bermanfaat bagi penderita hipertensi yang dapat membuat tekanan darah menurun.

PEMBAHASAN

1. Penurunan Pada Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi *Brisk Walking Exercise*.

Proses dimana jantung berkontraksi dalam memompa darah di seluruh tubuh merupakan pengertian tekanan darah sistolik. Semua artikel

yang di review dalam tinjauan ini melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sehabis diberikannya intervensi *Brisk Walking Exercise*, ((Sukarmin et al., 2013), (Wijaya, 2018), (Diana & Restuning, 2017)). Hasil temuan ini berkorelasi dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa dengan diterapkannya *brisk walking exercise* secara efektif mampu membuat tekanan darah sistolik menurun bagi seseorang yang mengidap hipertensi ((Astuti et al., 2020), (Ilmiah & Imelda, 2020)). Hal ini sepaham dengan yang dikemukakan oleh Ika Dwi Rachmawati, Angga Sugiarto, 2019, bahwa olahraga jalan cepat (*Brisk walking exercise*) mampu mempercepat pengaliran darah koroner ke jantung, karenanya, respons oksigen miokard yang memadai dan dipertahankan agar tetap berdetak. Fleksibilitas pembuluh darah arteri yang dilatih untuk berkontraksi dan relaksasi akan dibantu oleh kejang otot yang mengelilingi dinding pembuluh darah saat melakukan jalan cepat, sehingga resistensi arteri juga akan berkurang yang pada akhirnya dapat memperlancar aliran darah, sehingga menghasilkan tekanan darah cenderung lebih rendah dan perlengketan sel yang dapat menyebabkan pembekuan darah yang menyumbat pembuluh darah juga akan berkurang. Hasil temuan ini menegaskan bahwa penerapan *brisk walking exercise* efektif dapat menurunkan tekanan darah sistolik.

2. Penurunan Tekanan Darah Diastolik Setelah Intervensi *Brisk Walking Exercise*

Tekanan diastolik adalah tekanan di mana otot jantung berelaksasi sebelum memompa darah. Keseluruhan artikel yang di review dalam tinjauan ini melaporkan penurunan tekanan darah diastolik

setelah diberikannya intervensi *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi ((Sukarmin et al., 2013), (Wijaya, 2018), (Diana & Restuning, 2017)). Hasil temuan ini berkorelasi dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan penurunan tekanan darah diastolik bagi penderita hipertensi setelah diberikannya intervensi *brisk walking exercise*, ((Sonhaji et al., 2020), (Ika Dwi Rachmawati, Angga Sugiarto, 2019)). Hal ini sepaham dengan teori yang dikemukakan oleh Nirnasari Meily, wiza lati, 2020, bahwa dengan menerapkan latihan jalan cepat, sangat berpengaruh besar pada pertumbuhan kapiler baru dan pembuluh darah baru. Sehingga dengan begitu hal yang dapat membuat darah lambat mengalir setiap pembuluh darah dapat dihindari/dikurangi dengan kesimpulan dapat menurunkan tekanan darah. Hasil temuan ini memperkuat fakta bahwa penerapan *brisk walking exercise* efektif dapat menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review artikel, hal ini memberikan bukti bahwa setelah penerapan *Brisk Walking Exercise* ditemukan data bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik untuk penderita hipertensi, dan apa bila dilaksanakan secara rutin maka tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik.

Ulasan ini memiliki implikasi penting dalam praktek klinis terutama pada pasien yang mengalami hipertensi. Dan saya berharap kepada setiap tenaga klinis agar Intervensi *brisk walking exercise* dapat menjadi pilihan yang mudah dan efektif dalam hal menurunkan tekanan darah bagi pendeita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Anggriani, L. M. (2018). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164>
- 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*, Vol. 5, 112–118. http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/1604. Diakses pada tanggal 15 Januari 2021 pukul 10.45 WIB
- Desy Amanda, S. M. (2018). *Hubungan Karakteristik Dan Status Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi*. 6, 51–59. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Diana, A., & Restuning, D. (2017). Pengaruh Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Kategori I Di Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 44–50. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i2.20>
- Hikayati, Flora, R., & Purwanto, S. (2013). Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 124–131.
- Ika Dwi Rachmawati, Angga Sugiarto, T. P. H. (2019). *Pengaruh Latihan Berjalan Cepat Terhadap Tekanan Darah Diantara Pasien Hipertensi Esensial*. 1(1), 10–15.
- Ilmiah, J., & Imelda, K. (2020). Pengaruh Metode “Brisk Walking Exercixe” Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial. *Jurnal.Uimedan.Ac.Id*, 6(1), 2442–8116. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN> □ 32
urnalhomepage:<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Lolong, P. A. S. H. J. B. J. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 147, 11–40.
- Musfirah, M. (2019). Analysis of Risk Factor Relation With Hypertension Occurrence At Work Area of Takalala. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93–102.
- Nirnasari Meily, wiza lati, setiawati sri. (2020). Efektifitas Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada.

- Keperawatan*, 10(1), 87–95.
- Pitria, R. (2020). *Keterkaitan Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Terhadap Pecandu Game Online Pada Remaja Putra*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/bqcj8>
- Sari, D. P., & Listya, M. T. (2016). Pengaruh Keikutsertaan Pasien pada Program Jaminan Kesehatan terhadap Keberhasilan Kontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 4(2), 125–129.
<https://doi.org/10.23886/ejki.4.6289.125-29>
- Sonhaji, Shindi Hapsari, & Siti Nur Khusnul Khotimah. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 50–55.
<https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.66>
- Sukarmin, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 33–39.
- Suryati, I., Demur, D. R. D. N., & Khairina, R. (2017). Kombinasi Stretching Active Dan Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 4(2), 40–46.
<https://doi.org/10.33653/jkp.v4i2.229>
- Wijaya, L. Y. . A. W. A. (2018). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sengon, Wilayah Kerja Puskesmas Jabon*. 12.