

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Implementation Of Brisk Walking Exercise In Lowering Blood Pressure In Hypertension Patients

¹Rizaldi Nanda Wiguna, ²Fajri Azkia, ³Fakruddin, ⁴Syukriah, ⁵Syarkawi

Akademik Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: nandawiguna19@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian hipertensi akan terus bertambah seiring dengan berjalananya waktu. Menurut WHO (2021) prevalensi penduduk yang mengalami hipertensi sebanyak 1.28 miliar jiwa di seluruh dunia. Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi, terutama pada kalangan lanjut usia. Hipertensi dapat menimbulkan dampak seperti jantung koroner, gagal ginjal, stroke, dan berakhir dengan kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi, baik secara farmakologis ataupun non farmakologis. Salah satu cara penanganan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu brisk walking exercise. Brisk walking Exercise bermanfaat untuk penurunan tekanan darah karena dapat meningkatkan pelepasan non ardenalin melalui urin, menurunkan kadar cortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatik yang membawa dampak positif pada jantung (berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal). Tujuan penulisan ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* dalam menurunkan tekanan darah. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Instrumen penelitian menggunakan data valid.. Responden dalam penelitian ini adalah dua orang subjek yang mengalami hipertensi, adapun subjek I berusia 45 tahun dengan tekanan darah 150/100 mmHg dan subjek II berusia 47 tahun dengan tekanan darah 170/110 mmHg. Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi hipertensi yang dialami subjek I yaitu dengan tekanan darah 150/100 mmHg dan subjek II tekanan darah 170/110 mmHg. Dan setelah dilakukan penelitian, hipertensi pada subjek I menjadi 148/100 mmHg dan subjek II menjadi 160/110 mmHg.

Kata kunci: Hipertensi, *Brisk Walking*, Tekanan Darah

ABSTRACT

The high incidence of hypertension will continue to grow over time. According to WHO (2021) the prevalence of residents who experience hypertension of 1.28 billion people worldwide. Hypertension is a common disease, especially in the elderly. Hypertension can cause impacts such as coronary heart disease, kidney failure, stroke, and end with death. Handling hypertension can be done with therapy, both pharmacologically and non -pharmacological. One of the ways of handling nonfarmacologically hypertension is Brisk Walking exercise. Brisk Walking exercise is beneficial for decreasing blood pressure because it can increase non -ardenaline release through urine, reduce cortisol levels, and reduce sympathetic nerve activity that brings a positive impact on the heart (in the form of a stable heart rate and blood pressure down to normal). The purpose of this writing is to describe nursing care by applying Brisk Walking exercise in reducing blood pressure. The design of this research is descriptive using the method of research study approach research instrument using valid data.. Respondents in this study were two subjects who experienced hypertension, while subject I was 45 years old with blood pressure 150/100 mmHg and subject II aged 47 years with blood pressure 170/110 mmHg. The results of research before hypertension interventions experienced by subject I, namely with blood pressure 140/90 mmHg and subject II of blood pressure 146/90 mmHg. And after research, hypertension in subject I becomes 148/100 mmHg and subject II to 160/110 mmHg.

Keywords: Hypertension, *Brisk Walking Exercise*, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal yang menimbulkan rasa sakit bahkan kematian. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi dari 140/90 mmHg Tambunan, dkk (2021).

Tekanan darah meningkat seiring dengan meningkatnya sistol yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena hipertensi tersebut, sehingga tekanan darah bervariasi dalam batas tertentu tergantung pada posisi tubuh, usia dan tingkat stres yang dirasakan. Tanda dan gejala umum dari hipertensi antara lain yaitu pusing, sulit tidur, penglihatan kabur, dan nyeri di bagian belakang kepala. Namun karena banyak orang yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut sebagai silent killer atau pembunuh dalam gelap (Trisnawan, 2019).

Menurut data *World Health Organization* tahun 2023 Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia, Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar (dua pertiga) tinggal dinegara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, dan didapatkan data sekitar (46%) orang dewasa penderita

hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, akan tetapi sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dapat mengendalikan hipertensinya dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati.

Berdasarkan Riskesdas (2018) Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1% dengan provinsi Kalimantan selatan diurutan pertama hipertensi terbanyak sebesar 44,1% dan daerah Papua diurutan terakhir hipertensi terendah sebesar 22,2%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Prevalensi penduduk Aceh pada tahun 2021, terdata sebanyak 5,459,114 jiwa yang terdiri dari 2,727,050 laki-laki dan 2,732,064 jiwa perempuan berusia 34-54 tahun. Sedangkan penderita hipertensi di Aceh yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Dari data tersebut daerah Sabang menjadi angka terendah untuk hipertensi 1.441 kasus dan daerah Aceh Besar urutan

ke-10 tertinggi hipertensi sebesar 9,32% (Profil Kesehatan Aceh, 2021).

Hipertensi juga mengalami peningkatan di beberapa daerah, salah satunya adalah provinsi Aceh. Penderita Hipertensi di Aceh tahun 2020 sebanyak 121.160 penderita sedangkan yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 75.518 atau sebesar 62%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Aceh Besar 2023, terdapat jumlah 10 Kecamatan yang tinggi penderita Hipertensi. Hal tersebut juga diperkuat dengan 10 data penyakit terbesar pada bulan desember tahun 2022 di Puskesmas Ingin Jaya Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dimana penyakit Hipertensi termasuk katagori ke 2 tertinggi (Puskesmas Ingin Jaya, 2021).

seseorang dikatakan menderita hipertensi bisa beragam, mulai dari yang tidak menunjukkan gejala sama sekali hingga gejala berat seperti sakit kepala, mimisan, sesak napas, nyeri dada, pandangan kabur, mual, pusing, dan kelelahan. Gejala mungkin muncul ketika kondisi sudah parah, bahkan sampai mengancam nyawa, dan umumnya baru terdeteksi melalui pemeriksaan tekanan darah rutin. (Susanto, T 2017).

Komplikasi hipertensi adalah kerusakan organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata akibat

tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang. Komplikasi tersebut meliputi penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, demensia vaskular, serta gangguan penglihatan hingga kebutaan. (Seowondo dkk, 2015).

Komplikasi hipertensi terjadi karena tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol menyebabkan kerusakan pada organ tubuh dan pembuluh darah, seperti pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis) yang memicu serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal, masalah mata seperti retinopati, hingga kerusakan saraf. Faktor risiko gaya hidup seperti merokok, obesitas, diet tinggi garam, dan kurang aktivitas fisik memperparah kondisi ini dan meningkatkan risiko komplikasi. (Zayed & Motal. 2018).

Efek samping atau komplikasi hipertensi meliputi penyakit jantung (serangan jantung, gagal jantung, penyakit jantung koroner), stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan (retinopati, kebutaan), dan demensia. Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di berbagai organ, menyebabkan masalah serius jika tidak ditangani. (Nurhartini, 2016).

Tatalaksana dibagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tatalaksana non farmakologis terdiri atas edukasi, nutrisi medis, dan latihan fisik.

Terapi farmakologis terdiri atas obat . Terapi farmakologi dan non farmakologi ini tidak berjalan beriringan. Hipertensi (darah tinggi) umumnya tidak bisa sembuh total, tetapi bisa dikontrol. Hipertensi adalah penyakit kronis yang memerlukan penanganan seumur hidup melalui kombinasi obat-obatan sesuai resep dokter dan perubahan gaya hidup sehat seperti mengurangi garam, berolahraga teratur, dan mengelola stres. (Amaliyah, 2022).

Terapi latihan jalan cepat atau *Brisk Walking Exercise* yang merupakan bentuk olahraga aerobik tingkat sedang untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis. Latihan ini dilakukan selama 20-30 menit, 2-3 kali seminggu, dan memberikan efek positif yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain menurunkan tekanan darah, brisk walking juga dapat mengurangi stres, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. (Ramya & Neethirajan, 2012; Hidayah et al., 2023).

Brisk walk atau jalan cepat antara lain meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, membantu menjaga dan menurunkan berat badan, memperkuat tulang dan otot, meningkatkan mood, mengurangi stres, memperbaiki kualitas

tidur, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, stroke, dan kanker, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Aktivitas ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan cocok untuk berbagai usia dan tingkat kebugaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muslim, Anri & Suprapti (2023) penelitian ini menunjukkan bahwa memasuki usia tua banyak mengalami penurunan fungsi yang mengakibatkan timbulnya masalah Kesehatan salah satunya penurunan pada fungsi sistem kardiovaskular yang dapat menyebabkan hipertensi. Sebelum dilakukan *Brisk Walking Exercise* didapatkan tekanan darah 160/100 mmHg, kemudian setelah dilakukan intervensi *Brisk Walking Exercise* menjadi 150\90 mmHg. Kesimpulannya ditemukan bahwa *Brisk Walking Exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada yang menderita hipertensi yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit.

Berdasarkan survey data awal, peneliti memilih lokasi di Gampong Durung, Kecamatan Mesjid Raya, Aceh Besar, di karenakan gampong tersebut merupakan salah satu gampong dimana masyarakatnya memiliki penghasilan dari perkebunan dan kebanyakan masyarakat di gampong tersebut memiliki pekerjaan

sebagai nelayan serta ada beberapa pekerja diluar rumah sehingga mereka tidak menjaga pola makan mereka dan keseringan memakan-makanan yang dijual diluar. Berdasarkan data awal yang di dapatkan di gampong Durung terdapat 125 orang penderita Hipertensi dimana diantaranya 24 laki-laki dan 36 perempuan dengan rentang usia 40-59 tahun.

Hasil wawancara penulis dengan 5 sampel penderita hipertensi dengan tanda dan gejala seperti,sakit kepala,pusing,kaku kuduk. Dan didapatkan mereka mengalami hipertensi dikarenakan faktor genetic, gaya hidup, dan pola makan. Hasil pemeriksaan gula darah subjek satu 143/92 mmHg, subjek dua 150/100 mmHg, subjek tiga 145/90 mmHg, subjek empat 148/100 mmHg, subjek lima 160/100 mmHg. Lama Riwayat hipertensi yang diderita para subjek bervariasi, mulai dari < 3 tahun ada 2 orang, dan < 6 bulan 1 orang, dan paling lama > 5 tahun 2 orang.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk menerapkan Terapi *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah sebagai kasus untuk menyusun karya tulis ilmiah (studi kasus) dengan judul Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi di Gampong Durung Aceh Besar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Adapun kriteria subjek yang kooperatif dan bersedia, berusia antara 45 hingga 47 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan didiagnosis menderita Hipertensi dengan tekanan darah 150 mmHg, subjek yang dipilih adalah yang tidak memiliki kontra indikasi pada terapi Brisk Walking Exercise serta sedang tidak menjalankan terapi lainnya.

Tata cara melakukan brisk walk (jalan cepat) yang benar, jaga postur tegak dengan pandangan lurus ke depan, rilekskan bahu, dan tekuk siku 90 derajat saat mengayunkan lengan secara bergantian. Perhatikan kecepatan Anda, targetkan setidaknya 100 langkah per menit, tetapi pastikan anda masih bisa

berbicara tanpa kehabisan napas. Rasakan gerakan kaki yang lembut, turunkan tumit, dan gunakan jari kaki untuk mendorong tubuh. Penelitian ini melibatkan 2 subjek yang dijadikan responden yang diteliti di Gampong Durung, Kecamatan Mesjid Raya, Aceh Besar. Intervensi ini dilakukan dengan penerapan terapi *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah subjek. Penelitian ini dilakukan pada pada tanggal 20-28

Februari 2025. Penerapan terapi *brisk walking exercise* diberikan selama 3 hari dan evaluasi dilakukan setiap hari selama 30 menit setelah pemberian terapi *brisk walking exercise*

LOKASI

Lokasi penelitian ini telah dilakukan di Gampong Durung Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar.

INSTRUMEN STUDY KASUS

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar *informed consent*, format pengkajian, SOP penerapan terapi *brisk walking exercise*, lembar observasi, sfigmomanometer .

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan penerapan terapi *brisk walking exercise*, maka hasil kadar gula darah pada subjek I dan subjek II yaitu sebagai berikut:

Subjek I

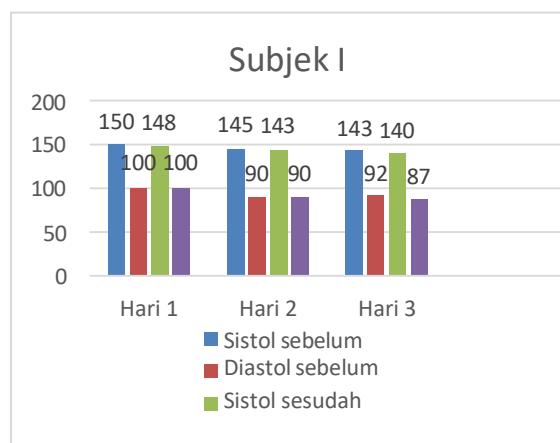


Diagram I: hasil tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi *brisk walking exercise* pada subjek I

Berdasarkan diagram 1, diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I, secara bertahap dimana pada hari pertama nilai tekanan darah 150/100 mm/Hg, setelah pemberian *brisk walking exercise* pada subjek I selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg dihari pertama turun menjadi 140/87 mmHg pada hari ketiga.

Subjek II

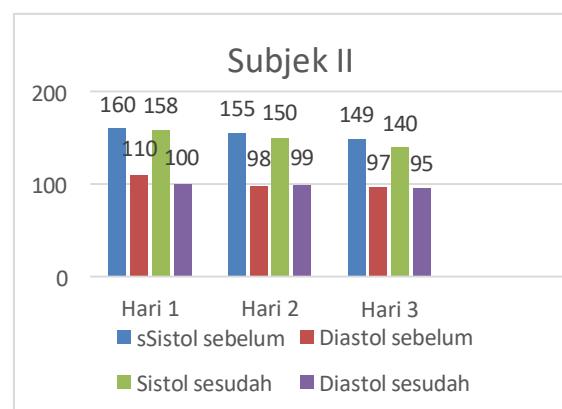


Diagram II: hasil tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi *brisk walking exercise* pada subjek II

Berdasarkan diagram 1, diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek II, secara bertahap dimana pada hari pertama nilai tekanan darah 160/110 mm/Hg, setelah pemberian *brisk walking exercise* pada subjek II selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/110 mmHg dihari

pertama turun menjadi 140/95 mmHg pada hari ketiga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada 1 hipertensi, setelah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* dapat disimpulkan bahwa penerapan ini dapat menurunkan hipertensi, dimana subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 140/85 mmHg dan pada subjek II dari 160/110 mmHg menjadi 140/95 mmHg. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain pola makan, pola tidur, jenis kelamin, genetik dan stress. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan *Brisk Walking Exercise* yaitu pemberian terapi secara teratur dan pemilihan makanan yang dikonsumsi.

Penelitian Pertiwi dan Ananda (2020) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi *Brisk Walking Exercise* dapat menurunkan tekanan darah dengan hipertensi dibuktikan dengan perubahan atau penurunan dalam tekanan darah pada kedua objek penelitian dimana tekanan darah pada subjek I dari 150/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg dan subjek II terjadi penurunan tekanan darah dari 140/80 mmHg menjadi 120/60 mmHg. Penerapan *Brisk Walking Exercise* ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada

pasien hipertensi apabila pasien menjaga pola hidup yang sehat dan tidak banyak pikiran (stres) 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthfi (2018) dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *brisk walking* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Sesudah intervensi didapatkan adanya pengaruh pengaruh setelah brisk walking termasuk penurunan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi, dan peningkatan kesehatan jantung secara keseluruhan. Olahraga jalan cepat ini juga dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperpanjang umur, serta membantu mengelola stres dan penyakit kronis lainnya.

Penelitian Luthfi, Putri & Isnayati (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi *Brisk Walking Exercise* dapat menurunkan tekanan darah dengan hipertensi dibuktikan dengan perubahan atau penurunan dalam tekanan darah pada kedua objek penelitian dimana tekanan darah pada subjek I dari 159/98 mmHg menjadi 1157/96 mmHg dan subjek II terjadi penurunan tekanan darah dari 160/80 mmHg menjadi 147/60 mmHg. Penerapan *Brisk Walking Exercise* ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada

pasien hipertensi apabila pasien menjaga pola hidup yang sehat dan tidak banyak pikiran (stres) 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

Faktor yang paling sering dijumpai adalah faktor genetik atau keturunan, gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol, serta kondisi medis tertentu seperti obesitas, diabetes, penyakit ginjal, dan stres berkepanjangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan kadar gula glukosa darah yaitu usia, jenis kelamin, keturunan, dan gaya hidup. Hasil penelitian Bingga, (2021)

Gaya hidup juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Seperti yang dialami oleh subjek II Ny. N subjek mengatakan sangat menyukaiikan asin. Pada prinsipnya, penderita hipertensi harus menghindari makanan yang asin dan berlemak seperti yang terdapat kuah pliek, ikan asin dan sebagainya. (Maulana,2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa bersifat keturunan karena ada faktor genetik atau kelainan genetik yang diwariskan dari orang tua, sehingga seseorang memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit ini. Namun, hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola hidup tidak sehat (makanan

asin, kurang olahraga), usia, kondisi medis tertentu, serta efek samping obat-obatan. (Diabetes UK, 2010).

kesimpulan dari peneliti penerapan *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi .

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada 1 hipertensi, setelah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* dapat disimpulkan bahwa penerapan ini dapat menurunkan hipertensi, dimana subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 140/85 mmHg dan pada subjek II dari 160/110 mmHg menjadi 140/95 mmHg. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain pola makan, pola tidur, jenis kelamin, genetik dan stress. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan *Brisk Walking Exercise* yaitu pemberian terapi secara teratur dan pemilihan makanan yang dikonsumsi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh
Sebagai informasi bagi institusi dalam meningkatkan keperawatan medikal

bedah dalam metode kasus dan penelitian.

2. Bagi pengembangan ilmu dan Teknologi Keperawatan Menambahkan keluasan ilmu dan teknologi terapan dibidang keperawatan dalam penanganan penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan terapi *Brisk Walking Exercise*. Diharapkan semoga pasien mampu melakukan teknik terapi *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan Hipertensi . Diharapkan studi kasus ini dapat bermanfaat bagi penelitian berikutnya dalam menambah teori dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, D. (2021). Profil kesehatan Aceh 2021. Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh.
- Adiputra, I.M, dkk. (2021). *Buku metodologi penelitian Kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Akbar K.F, nur H, Humaerah U.i, (2019) karakteristik hipertensi pada lanjut usia didesa buku. *Jurnal wawasan kesehatan*. 5 (2) 2548-4702
- Ananda, E. R. P. F. Penerapan *Brisk Walking Exercise* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Mon Ikeun Kecamatan Lhoknga Aceh Besar.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., Susaldi. (2016). *Buku keperawatan medikal bedah sistem Kardiovaskular*. PT. Gelora Aksara Pratama
- Bustan, M. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan*, 6(03), 2407-4801.
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. An-Nadaa: *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(2), 119-124.
- Dede Azim, D. N. A. M., Anri, A., & Suprapti, T. (2023). Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(1), 29–36. <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i1.321>
- Efendi, M. (2018). Efektifitas *Brisk Walking Exercise* dan *Stretching Active* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Selayo Kabupaten Solok. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Efendi, Q., Anggreini, S. N., & Ovari, I. (2023). Implementasi Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(4), 34-38.
- Falah, M. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *Jurnal mitra kencana*

- keperawatan dan kebidanan, 3(1), 85-94
- Ginting, W. M., Sudaryati, E., & Sarumpaet, S. (2018). Pengaruh Asupan Protein Dan Asupan Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Dengan Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Patumbak Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 358-363.
- Gunawan, I. (2013). *Buku metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hakim, S., Kadir, I., Qonita, D. I., Khatimah, N. F. K., & Wahyuni, A. N. (2023). Literature Review: *Walking Exercise Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 18(1), 89-98.
- Hanafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia.
- Hapsari, S. N. E., Maharina, F. D., & Saptingin, M. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 32-48.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154-166.
- Kemenkes RI. (2022). Kementerian Kesehatan republik Indonesia 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama riskesdas tahun 2018.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Meliska j. 2023. Analisis intervensi pengaruh brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas kelurahan slipi Jakarta barat. Akademi keperawatan pelni.
- Mujiadi., Rachmah S, (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Skm. ,Mkes Eka Diah Kartingrum, Ed.). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Nanda nic noc, (2018), *panduan asuhan keperawatan professional*, Jakarta:EGC
- Nurbaiti S, Yuliana A.R, (2020). Penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan teknik *brisk walking exercise*. *Jurnal akademi keperawatan krida husada kudus*. 7 (1): 2365-8040
- Pinontoan, P. M., Marunduh, S. R., & Wungouw, H. I. (2015). *Gambaran kekuatan otot pada lansia di bplu senja cerah paniki bawah*. eBiomedik, 3(1).
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Buku Hipertensi Bukan untuk ditakuti*. FMedia
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian

- hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Rahma, A. R. (2022). Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada pasien hipertensi di rumah sakit bhayangkara Bengkulu. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. (<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1588/diakses 23 September 2022>).
- Rahmah, R. N. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. S Dengan Masalah Hipertensi Di Desa Lempuyang Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9).
- Sukarmin, S., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). Penurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui *Brisk Walking Exercise*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 33-39.
- Sukarno, I. A. T., Marunduh, S., Rampengan, J. J. V. (2014). Perbandingan tekanan darah antara penduduk yang tinggal di dataran tinggi dan dataran rendah. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Vol. (8). No. 2.
- Tambunan, F.F dkk. (2021). *Buku Hipertensi (si pembunuhan senyap)*, Medan: CV. Pusdikra mitra jaya
- TIM POKJA SDKI, DPP, PPNI (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia*. Jakarta selatan: dewan pengurus pusat.
- TIM POKJA SIKI, DPP, PPNI (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia*. Jakarta selatan: dewan pengurus pusat persatuan perawat nasional Indonesia.
- Trisnawan, adi. (2019). *Mengenal hipertensi*. Jakarta : mutiara aksara.
- Ubaidillah, M., Wijayanti, D. P., Nastiti, A. D., & Annisa, F. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Desa Pasrepan Kabupaten Pasuruan (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia).
- WAHYU, A. T. P. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. K Dengan Masalah Keperawatan Utama Nyeri Akut Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Uptd Griya Wreda Jambangan Surabaya (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- WHO, (2022) Penuaan Dan Kesehatan <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2021). ‘hypertension’ Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/Hypertension>
- Zaen, N. L., & Sinaga, F. (2020). Pengaruh Metode “*Brisk Walking Exercixe*” Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 32-39.