

DAFTAR PUSTAKA

- , Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). *Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu*. 6(1) 11–16. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>
- Aspiani, R. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.
- Agoes, A., Achdiat, A., dan Arizal, A. 2014. *Penyakit Di Usia Tua*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Audina, N. (2023). *Simak 8 Cara Jalan Kaki yang Benar agar Manfaatnya Maksimal*. [https://glints.com/id/lowongan/jalan-kaki-yang-benar/#:~:text=%Gaya+jalan+kaki+yang+benar,kaki+terlebih+dahulu+\(berjinjit\)+dr.](https://glints.com/id/lowongan/jalan-kaki-yang-benar/#:~:text=%Gaya+jalan+kaki+yang+benar,kaki+terlebih+dahulu+(berjinjit)+dr.)
- Chiang TL, Chen C, Hsu CH, Lin YC, Wu HJ. Is the goal of 12,000 steps per day sufficient for improving body composition and metabolic syndrome? The necessity of combining exercise intensity: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*.(2019).
- DKK Surakarta. (2017). *Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun (2017)*. Surakarta:Dinas Kesehatan Kota Surakarta.
- Fadli, R. (2021). *Better Health. Diakses Pada 2021. Walking for Good Health. Arthritis Foundation., juni 2021, 1*. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-manfaat-rutin-jalankaki-untuk-kesehatan>
- Greene J, Sacks R, Piniewski B, Kil D, Hahn JS. The impact of an online social network with wireless monitoring devices on physical activity and weight loss. *J Prim Care Community Health*. (2013)
- Hall, J. E., da-Silva, A. A., Brandon, E., Stec, D. E., Ying, Z., Jones, D. W. (2007). *Damage in: Comprehensive Hypertension (New York: Elsevier) p.447-68*.
- Heden, T. D., LeCheminant, J. D., & Smith, J. D. (2012). Influence of Weight Classification on Walking and Jogging Energy Expenditure Prediction in Women.. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(3), 391â€"399
- Heatheretal American College of Sports Medicine. Position stand: physical activity, physical fitness and hypertension. *Med Sci Sports Exerc* (2013); 25: i-x
- Hipertensi di indonesia. In: *Mansjoer A, ed. Kapita Selekt Kedokteran*. Jakarta:Media aesculapius; (2013).p.518-21
- Jaclyn, Adeline. (2020). *Turunkan Tekanan Darah Tinggi dengan Jalan Pagi*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/jantung/turunkan-tekanandarahtinggi-dengan-jalan-pagi>

- Kemkes.(2017). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Khomarun., Nugroho, M. A., dan Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Vol. 3, No. 2. November 2014, hlm106-214. Diakses pada 19 Januari 2018 (19.52).
- Kowalski, R.E. (2012). Terapi Hipertensi: *Program Delapan Minggu Mengurangi Tekanan Darah dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Mizan Pustaka
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 11, No. 2, Juli 2015. Diakses pada 25 Februari 2018 (08.41).
- Kurniawan, C. (2015). *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat*. <http://eib.unikom.ac.id/download.php?:326070> Diakses tanggal 29 Februari 2015
- Lailli, N. F., & Restyana, A. (2018). *Penurunan tekanan darah pada lansia. Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada pasien Lansia di Kelurahan Semampir Kota Kediri Tahun 2018*. Kediri.
- Larasiska. A., Priyantari. W. (2017). Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, Vol. 1, No. 2. Juni 2017. Diakses pada 25 Februari 2018 (08.41).
- Lestari, R, dkk. (2013). Hubungan Tinggi Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian *Activities of Daily Living (ADL)* pada lanjut usia di panti werdha *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol 1, no 2, November 2013
- Prativi, Soegianto, Sutardji. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. Semarang: *Conservation University*
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *MaskerMedika*, 8(2)263–267.<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Puspitasari, D. I., Hannan, M., dan Chindy, L. D. (2017). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Ners LENTERA*, Vol. 5, No. 1, Maret 2017. Diakses pada 19 Januari 2018 (19.52)
- Rahadiyanti, S.L. (2015). *Hubungan Kebiasaan Olahraga Jalan Kaki dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/indeks.php./article/viem/1570> Diakses tanggal 20 September 2013

- Rahadiyanti, L. S. (2018). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta*. [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Kedokteran, 114. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26370/1/Larisa Sabrina Rahadiyanti-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26370/1/Larisa%20Sabrina%20Rahadiyanti-FKIK.pdf)
- Rifai, M., & Safitri, D. (2022). Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal BUDIMAS*, 04(02), 1–6.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI NOVIA PUSPITA SARI.pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI%20NOVIA%20PUSPITA%20SARI.pdf)
- Sartika., S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Simadibrata, M., Setiyohadi, B., dan Syam A.F. (2017). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: *Internal Publishing*.
- Schutz Y, Nguyen DM, Byrne NM, Hills AP. Effectiveness of three different walking prescription durations on total physical activity in normal- and overweight women. *Obes Facts*. (2014);7(4):264-73
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Siti Anisatun. (2014). Konsep Medis Hipertensi. *Repository.Unmuhjember.Ac.I*, 1–42. [http://repository.unmuhjember.ac.id/5410/4/BAB II.pdf](http://repository.unmuhjember.ac.id/5410/4/BAB%20II.pdf)
- Surbakti Sabar. (2014). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(September2014),115. <https://www.bing.com/search?q=pengatuh+jalan+kaki+dengan+pasien+hiipertensi+surbakti+sabar&qsn=&form=QBRE&sp=1&ghc=1&lq=0&pq=pengatuh+jalan+kaki+dengan+pasien+hiipertensi+surbakti+sabar&sc=960&sk=&cvid=D049F9E874F14E7187FD38554D6E2B98&ghs=h=0&ghacc=0&ghpl=>
- Susilowati, Tri and Wahyuni W. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen *jurnal Kesehatan Gaster* 16, 1

Telles S, Sharma SK, Yadav A, Singh N, Balkrishna A. *A comparative controlled trial comparing the effects of yoga and walking for overweight and obese adults. Med Sci Monit.* (2014)