

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2020). *Effects of Walking Exercise at a Pace With Versus Without Ischemic Leg Symptoms on Functional Performance Measures in People With Lower Extremity Peripheral Artery Disease*. Retrieved from The American Heart Association: <https://www.heart.org/>
- Anggraini, Putri, Sari, Novita, & Aulia. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukit Tinggi. *Afiyah*, 9 (1).
- Astuti, Suryani, & Andriyani. (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).
- Bai, X., Soh, K. G., Omar Dev, R. D., 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(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.829367>
- Bandiah. (2018). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nulia Medika.
- BPS. (2022). *Statistik penduduk Lanjut Usia*. Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- BPS. (2023). *Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi Dan Jenis Kelamin (Tahun), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- CDC. (2020). *Physical Activity Recommendations for Different Age Groups* . Retrieved from Physical Activity : <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>
- Damanik, & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia.
- Djamhari, Layyinah, Chrisnahutama, Prasetya, Herni, & Ramdlaningrum. (2020). *Mimpi Kesejahteraan di Masa Lanjut Usia*. Jakarta: PRAKARSA.

- Djamhari, Ramdlaningrum, Layyinah, Chrisnahutama, & Prasetya. (2020). *Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia*. Jakarta: PRAKARSA.
- Hapsari, S., & Nur Khusnul Khotimah STIKES Karya Husada Semarang, S. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure. In *Jurnal kesehatan Al-Irsyad* (Vol. 13, Issue 1).
- Hardiansyah, D., Syofian, Siregar, Z., & Harahap, J. B. (2022). Pengaruh Angka Harapan Hidup Dan Jumlah Penduduk Terhadap Pertumbuhan Penduduk Di Kota Medan. *Tijarah*, 1(23), 137–144.
- Herlina. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan UNIMUS Semarang*.
- Ikafah. (2015). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi dan Terapi Rendam Air Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar. *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT* (Vol. 5, Issue 2).
- Indrakila, Setyawan, Kuntoyo, Rosyida, Widiati, Naziya, & Ariningrum. (2018). *Buku Pedoman Pemeriksaan Mata*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kemenkes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK*. Retrieved from P2PTM.
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah : Klasifikasi Hipertensi*. Retrieved from Kementerian Kesehatan: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kemenkes. (2023). "Cegah Hipertensi Dengan Rutin Melakukan "Brisk Walking Exercise". Retrieved from BKOM Bandung: <https://bkombandung.kemkes.go.id/cegah-hipertensidengan-rutin-melakukan-brisk-walking-exercise/>
- Kemenkes. (2023). *Keluarga Sayang Lansia*. Retrieved from Kementerian Kesehatan: https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-keluarga-sayang-lansia_-keluarga-bahagia

- Kowalski. (2015). *Terapi Hipertensi : Program Delapan Minggu Mengurangi Tekanan Darah dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Kusnandar. (2022). *Wilayah Dengan Penduduk Lansia Terbanyak Pada 2021*. Retrieved from Databook Katadata: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ini-wilayah-dengan-penduduk-lansia-terbanyak-pada-2021>
- Mulia, Istiana, & Purqoti. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Caring, Vol 4 (1)*.
- Nasrowi. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.T Dengan Diagnosis Medis Hipertensi di Kelurahan Bendul Merisi Surabaya*. StiKes Hang Tuah Surabaya : Karya Tulis Ilmiah.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53 (9)*.
- Nurinah. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. S Dengan Masalah Kesehatan Gout Arthritis di Desa Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo*. Sidoarjo: KTI : Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia.
- Piao, J. J., Wan, B., Zhao, H., Shang, Z., Yan, L., Hao, Z., Wang, Y., Zhang, Y., & Gu, Y. (2022). Effects of different brisk walking intensities on adherence and cardiorespiratory endurance of cardiac rehabilitation among patients with CHD after PCI: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open, 12(4)*, 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055437>
- PPNI. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Defnisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2106). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- Rabani, F., Jondri, & Riza, A. (2021). Klasifikasi Suara Paru Normal dan Abnormal Menggunakan Ekstraksi Fitur Discrete Wavelet Transform Menggunakan Ekstraksi Fitur Discrete Wavelet Transform dengan Klasifikasi Menggunakan Jaringan Saraf Tiruan yang Dioptimasi dengan Algoritma Genetika. *Jurnal ELEMENTER, Vol. 7, No. 1*.
- Riskesdas. (2108). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *RISKESDAS, 44*.

- Suci, A. *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Boyolali*.
- Tim Keperawatan Gerontik, T. K. (2022). *Pedoman Praktik Klinik Keperawatan Gerontik*. Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Tim Keperawatan Keluarga, T. K. (2022). *Buku Pedoman Praktik Klinik Keperawatan Keluarga*. Tasikmalaya: Tasikmalaya.
- Tompunu, M. R. G., & Pangkey, B. C. A. (2022). *Study Analysis of Brisk Walking Exercise Effects on Cardio- Respiratory Fitness Among Middle Age Adult People : Literature Review*. 106–115.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v12i03.2017>
- Ukelund, Johannessen, E. ., Brown, Fagerland, Owen, & Powell. (2016). Does pyshical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *Journal of Lancet*.
- Wijaya, I. K., Yusuf Tahir, M., Thabran Talib, M., Tasa, H., & Mulyani, S. (2022). The Effect of Brisk Walking on Blood Pressure in Hypertension Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10326>
- WHO. (2019). *Ageing*. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- Windiarto. (2020). *Modul Pembelajaran SMA : PJOK : Atletik Nomor Jalan Cepat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: SMA Negeri 34 Jakarta.
- Wu, S., Ma, Wang, Zhang, Song, & Gu. (2018). Effects of Tai Chi Chuan and Brisk Walking Exercise on Balance Ability in Elderly Women. *Journal Hum Kinet*, 23 (1).
- Wu, L. L., Wang, K. M., Liao, P. I., Kao, Y. H., & Huang, Y. C. (2015). Effects of an 8-Week Outdoor Brisk Walking Program on Fatigue in Hi-Tech Industry Employees. *Workplace Health and Safety*, 63(10), 436–445.
<https://doi.org/10.1177/2165079915589685>
- Yu, Y., Liu, T., Wu, J., Zhu, P., Zhang, M., Zheng, W., & Gu, Y. (2017). Heart rate recovery in hypertensive patients: Relationship with blood pressure control. *Journal of Human Hypertension*, 31(5), 354–360.
<https://doi.org/10.1038/jhh.2016.86>
- Yulisa, & Baitul. (2018). The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pemalang. *Public Health Perspectives Journal*, 3 (3).