



**Edukasi tentang *Brisk Walking Exercise* pada Penderita
Hipertensi di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara**

Zikrina Dwi Ratfioni Afries, Murniati, Mariah Ulfah
Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
Jl. Raden Patah No 100, Ledug, Kembaran, Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author: Zikrina Dwi Ratfioni Afries
Email: zikridwira@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi kondisi tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi adalah dengan melakukan olahraga jalan cepat atau *Brisk Walking Exercise*. Olahraga ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko stroke, serta meningkatkan kapasitas paru-paru dan jantung. Berdasarkan data dari Desa Gemuruh 52 orang dari 110 warga dewasa dan lansia yang mengikuti posbindu mengalami hipertensi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Progam PkM di Posyandu Melati Desa Gemuruh telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi dengan menggunakan media PowerPoint dan leaflet. Hasilnya terjadi peningkatan presentase yang terlihat secara deskriptif menunjukkan indikasi positif terhadap efektivitas edukasi yang diberikan kategori kurang 50% menjadi 3,12%, kategori cukup 46,88% menjadi 50%, kategori baik awalnya 3,12% menjadi 46,88%.

Kata Kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Pengetahuan

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of 140/90 mmHg or more. One non-pharmacological way to overcome hypertension is by doing brisk walking exercise. This exercise can help lower blood pressure, reduce the risk of stroke, improve lung, and heart capacity. Based on data from Gemuruh Village, 52 out of 110 adult and elderly citizens who participated in the posbindu (integrated health post) experiend hypertension. Therefore, health education is highly needed to increase public awareness and knowledge about hypertension. The PkM (Community Empowerment Program) at Posyandu Melati in Gemuruh Village has successfully increased public knowledge about hypertension through lecture, discussion, and demonstration methods using PowerPoint and leaflet media. The results showed an increase in the percentage which was seen descriptively, showing a positive indication of the effectiveness of the education provided, the category of less than 50% became 3.12%, the category of sufficient 46.88% became 50%, the category of good initially 3.12% became 46.88%.

Keyword: *Brisk Walking Exercise, Hypertension, Knowledge*

PENDAHULUAN

Hipertensi kondisi tekanan darah yang melebihi atas normal yaitu diatas 140/90 mmHg (Nadia, 2020). Data WHO tahun 2015 terdapat 1,13 miliar orang dewasa yang menderita hipertensi dan terjadi peningkatan pada tahun 2023 menjadi 1,28 miliar (World Health Organization, 2023). Hipertensi menyebabkan kematian 40 juta orang pertahun dan setiap tahun 15 juta orang berumur kisaran 30-69 tahun meninggal dunia karena hipertensi tersebut. Hasil Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 di Indonesia prevalensi terkena hipertensi sebesar 30,6% (Riskesdas, 2023). Hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan presentase 10,2%

Pada tahun 2023 prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah terkena hipertensi sebesar 38,2% (Dinkes Jateng, 2023). Kabupaten Purbalingga pada tahun 2022 prevalensi terkena hipertensi sebesar 27,86% dan pada Kecamatan Padamara tahun 2022 prevalensi terkena hipertensi sebanyak 12.698 orang (Dinkes Purbalingga, 2022).

Pengobatan pada hipertensi mencakup metode farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan pada hipertensi mencakup metode farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis semua berkaitan dengan terapi atau mengkonsumsi obat (Marhabatsar Syaidah, 2021). Hipertensi dapat dilakukan pengobatan dengan cara terapi non-farmakologis berupa aktivitas fisik (Ainurrafiq et al., 2019). Merubah gaya hidup yang tidak sehat dan olahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu memperbaiki tekanan darah (Malem et al., 2024). Intervensi non-farmakologis yang dirokemandasikan oleh American Heart Association (AHA) adalah aerobic exercise salah satunya dengan melakukan *Brisk Walking Exercise*. Latihan ini dengan intensitas 5 hari/minggu selama 30 menit. *Brisk Walking Exercise* ialah sebagai salah satu latihan aktivitas fisik pada pasien hipertensi dengan melakukan teknik jalan cepat (Yingxiang et al., 2021).

Brisk Walking Exercise ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, meningkatkan oksigen di dalam jaringan serta membantu mengurangi plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Lestari et al., 2022). Teknik *Brisk Walking exercise* dapat

dilakukan oleh semua umur penderita hipertensi (Satria et al., 2022). Teknik dalam *Brisk Walking Exercise* ini dengan berjalan posisi tubuh tegak, pandangan mata melihat lurus kedepan, dan mulai berjalan dengan tumit sampai ujung kaki secara perlahan (Ogu & Humphrey, 2021).

Perawat memiliki peran kunci dalam mewujudkan suasana yang kondusif dan nyaman di masyarakat melalui pendidikan kesehatan, sehingga masyarakat dapat menguasai dan mengambil perilaku hidup yang sehat. Dengan melakukan penyuluhan, perawat mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan yang pada akhirnya dapat menghasilkan dampak positif bagi kesehatan masyarakat, dalam hal ini peran perawat sangat utama dalam membangun perilaku hidup sehat di masyarakat (Hastuti, 2022). Sebagai tenaga kesehatan, perawat berperan sebagai edukator atau pendidik. Sebagai pendidik, perawat membantu klien untuk menyadari kesehatannya dan langkah perawat yang perlu diambil yaitu memulihkan dan mempertahankan kesehatan klien (Erick et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada salah satu bidan desa di Desa Gemuruh, orang yang terkena hipertensi sebesar 47,27% pada saat mengikuti prolanis di bulan Oktober 2024. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut ialah pola hidup yang tidak sehat, genetik, kurangnya pengetahuan masyarakat atau keluarga tentang hipertensi dan cara penanganannya. Pola hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan dengan garam berlebih dan kurangnya melakukan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah *brisk walking exercise*, karena dapat meningkatkan kapasitas kerja jantung dan memperbaiki sirkulasi darah. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan kepada penderita hipertensi tentang teknik *brisk walking exercise* sebagai metode non-farmakologis yang mudah diakses dan dilakukan secara mandiri di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara.



METODE

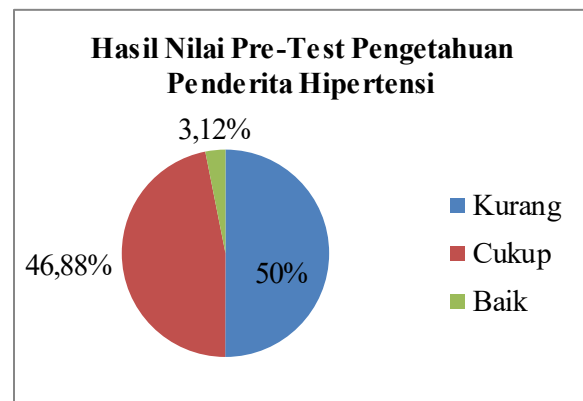
Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Gemuruh, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga tepatnya di Posyandu Melati pada tanggal 15 April 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa edukasi ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media leaflet dan PowerPoint dengan tujuan meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang *brisk walking exercise*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan tahap persiapan yaitu meliputi pra-survei untuk mengetahui data jumlah penderita hipertensi di Desa Gemuruh dengan wawancara kepada bidan desa, kemudian melakukan penyusunan proposal PkM, mengurus surat perizinan kepada kepala desa terkait pelaksanaan kegiatan, mengurus surat perizinan kepada pihak Universitas Harapan Bangsa, mempersiapkan alat dan bahan seperti layar proyektor dan LCD, membuat powerpoint berisi materi yang akan disampaikan peserta, dan menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Selanjutnya dilakukan tahap pelaksanaan PkM meliputi pengisian daftar hadir peserta, melakukan pengukuran tekanan darah, pengisian lembar pre-test dengan 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Uji validitas dilakukan melalui validitas isi dengan cara expert judgement oleh satu orang ahli di bidang keperawatan medikal bedah, memberikan materi tentang hipertensi dan *brisk walking exercise*, peserta melakukan redemonstrasi teknik *brisk walking exercise*, pengisian lembar post-test, dan sesi tanya jawab kepada peserta. Kemudian dilakukan evaluasi terkait kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta menyusun data laporan hasil pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan PkM ini juga melibatkan bidan desa Gemuruh dan kader kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Posyandu Melati di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara pada tanggal 15 April 2025 yang dihadiri oleh 32 peserta penderita hipertensi didampingi oleh bidan desa dan kader kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pada pukul 08.15 WIB dengan melakukan pengisian daftar hadir,

melakukan pengukuran tekanan darah, selanjutnya melakukan pembukaan diawali dengan sambutan oleh bidan desa, sambutan dari pelaksana, dilanjutkan pengenalan kepada peserta, menyampaikan tujuan dan doa bersama. Sebelum dilakukan pengisian materi, peserta diberikan lembar pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta tentang hipertensi dan *brisk walking exercise* dengan waktu 10 menit. Hasil pengukuran pre-test pengetahuan yang telah dilakukan peserta didapatkan hasil pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Hasil Nilai Pre-Test Pengetahuan Penderita Hipertensi

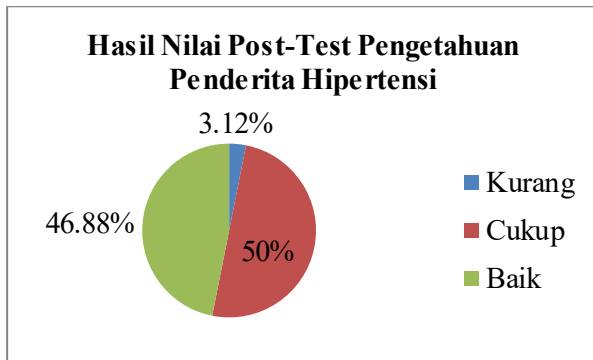
Sumber : Data Primer Hasil Kuesioner

Berdasarkan pada gambar 1. diatas menunjukkan bahwa nilai pre-test pengetahuan peserta pada kategori kurang sebanyak 50%, kategori cukup 46,88%, dan kategori baik 3,12%.

Setelah dilakukan pengisian pre-test yaitu penyampaian materi berisi pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak hipertensi, pengertian *brisk walking exercise*, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah *brisk walking exercise* menggunakan media PowerPoint dan leaflet. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan mendengarkan yang disampaikan pemateri dari awal hingga akhir, aktif dalam mendemonstrasikan teknik *brisk walking exercise* dan sesi tanya jawab kepada peserta.

Kegiatan terakhir yaitu pengukuran post-test pengetahuan peserta, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta setelah diberikan edukasi dengan dengan waktu 10 menit untuk mengerjakan.

Hasil *post-test* yang telah dilakukan didapatkan hasil pada gambar berikut ini :



Gambar 2. Hasil Nilai *Post-Test* Penderita Hipertensi

Sumber : Data Primer Hasil Kuesioner

Berdasarkan pada gambar 2. diatas menunjukkan bahwa nilai *post-test* pengetahuan peserta pada kategori kurang sebanyak 3,12%, kategori cukup 50% , dan kategori baik 46,88%.

Tabel 1. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Kurang	16	50	1	3,12
Cukup	15	46,88	16	50
Baik	1	3,12	15	46,88

Tabel 1. Diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan penderita hipertensi yang telah dilakukan dari 32 orang yang mengikuti kegiatan terlihat adanya perubahan. Hal ini ditunjukkan adanya skor hasil *pre-test* bahwa kategori kurang sebanyak 16 orang atau 50% dan *post-test* menjadi sebanyak 1 orang atau 3,12%, kategori cukup sebelumnya sebanyak 15 orang atau 46,88% menjadi 16 orang atau 50%, kategori baik sebelumnya hanya sebanyak 1 orang atau 3,12% menjadi 15 orang atau 46,88%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian teori Green yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai faktor predisposisi pengetahuan ialah hasil tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu (Morika et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti tingginya nilai pengetahuan peserta dipengaruhi oleh media edukasi yang digunakan seperti media leaflet, metode ceramah diskusi, dan lingkungan sekitar yang nyaman.

Salah satu kesuksesan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh faktor media atau alat bantu yang digunakan yaitu salah satunya ialah media leaflet. Media leaflet merupakan media tertulis yang digunakan sebagai alat penyampaian informasi melalui lembaran kertas dan isi informasi dapat dalam bentuk kalimat atau gambar. Media leaflet salah satu media yang efektif dalam menginformasikan pesan kesehatan karena mempunyai keutamaan seperti sederhana, memuat banyak informasi, dapat digunakan secara mandiri, dan dapat dibawa kemana saja sehingga peserta dapat memahami isinya secara fleksibel, Leaflet dapat mendukung menaikkan retensi informasi karena peserta dapat membacanya berulang kali (Bolon, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Halmawati, 2023) bahwa terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media leaflet.

Metode ceramah ialah cara penyampaian informasi secara lisan yang efektif untuk menaikkan pemahaman peserta tentang suatu materi. Dengan metode ini, peserta dapat berhubungan langsung dengan pemateri sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih baik dan mendalam tentang materi yang disampaikan. Interaksi langsung ini menjadikan peserta untuk menangkap materi dengan lebih efektif. Metode ceramah diskusi tanya jawab membawa interaksi dan partisipasi aktif peserta dalam proses edukasi pendidikan kesehatan karena menyediakan pengetahuan yang sistematis, penderita dapat melakukan berbagi pengalaman dan ide, peserta dapat mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan interaksi. Metode ini juga dikategorikan metode yang ekonomis dan mudah dikarenakan hanya mengandalkan suara (Syamsurijal et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Bina et al., 2025) bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan metode ceramah terhadap pengetahuan.

Lingkungan yang baik juga merupakan faktor utama dalam proses kegiatan, suasana lingkungan yang nyaman dapat menaikkan konsentrasi dan fokus peserta dalam proses kegiatan sehingga materi yang diberikan dapat lebih mudah diterima. Lingkungan yang nyaman

bisa meredakan stres dan kecemasan, sehingga membuat kondisi yang ideal untuk kegiatan. Suasana yang mendukung dapat mendukung peserta lebih fokus dan menaikkan pemahaman serta daya ingat peserta (Febriani et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryani, 2023) bahwa lingkungan yang nyaman dapat meningkatkan konsentrasi seseorang.



Gambar 3.
Proses Pengisian Daftar Hadir dan Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 4.
Proses Pemberian Materi Kepada Peserta



Gambar 5.
Peserta Mendemonstrasikan Teknik *Brisk Walking Exercise*

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan lancar dari awal perencanaan hingga tahap pelaksanaan tanpa kekurangan suatu apapun yang dihadiri oleh 32 peserta. Dengan hasil kegiatan didapatkan hasil pengetahuan pre-test yang telah dilakukan kategori kurang sebesar 50%, kategori cukup 46,88%, kategori baik 3,12%. Hasil pengetahuan post-test yang telah dilakukan didapatkan hasil kategori kurang sebesar 3,12%, kategori cukup 50%, dan kategori baik 46,88%.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak yang baik, dengan demikian evaluasi edukasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan pemahaman peserta penderita hipertensi di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara terkait penanganan hipertensi dengan *brisk walking exercise*. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan tingginya minat peserta untuk menerapkan pola hidup yang sehat.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan, kegiatan ini tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan penderita, tetapi juga memastikan bahwa edukasi yang telah diberikan memberikan manfaat dan berdampak dalam masa yang akan datang untuk mendukung penderita hipertensi untuk mengupayakan penurunan tekanan darah serta menjadi salah satu langkah preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Hasil kegiatan ini dapat dijadikan

dasar untuk mendukung program pemerintah dalam mencegah PTM, khususnya hipertensi, melalui peningkatan aktivitas fisik berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yang telah memberikan dukungan dan perizinan khususnya Kepala Desa Gemuruh, bidan Desa Gemuruh dan kader kesehatan terkait pelaksanaan kegiatan. Kepada lembaga LPPM Universitas Harapan Bangsa yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, Kami juga mengatakan terimakasih kepada semua peserta penderita hipertensi di Desa Gemuruh yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat dan berkontribusi bagi masyarakat dalam upaya penurunan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan cara penanganannya dan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menerapkan pola hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Bina, J., Husada, C., Xxi, V., Januari, N., & Khotimah, K. (2025). *Media Promosi Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah Terhadap Kesehatan Mental Lansia Di Posbindu Adisehat Desa Adisara penyebab penting. Gangguan mental. XXI*(1), 74–86.
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Dinkes Purbalingga. (2022). Profil-Kesehatan-Kab-Purbalingga-Th-2022. *Jurnal Kesehatan*, 79–88.
- Erick Johans Manoppo, Gresty M Masi, & Wico Silolonga. (2018). Hubungan Perawat Sebagai Edukator Dengan Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Timur. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–8.
- Febriani, D. D., Mahanani, R. T., S, A. F. N., Satria, F., Shafira, M., Yapono, R., & Mahmud, E. A. (2025). *Analisis Lingkungan Positif dalam Mendukung Pembelajaran Efektif dan Pengelolaan Kelas yang Harmonis di SMA Negeri 1 Gedeg. 1*.
- Halmawati, L. (2023). Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Kekerasan dalam Pacaran pada Siswa SMK Satya Bhakti Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2), 36–47. <https://jurnal.unigal.ac.id/mj/article/view/12711%0Ahttps://jurnal.unigal.ac.id/mj/article/viewFile/12711/7015>
- Hastuti, M. (2022). Hubungan Peran Perawat Dengan Pelaksanaan Promosi Kesehatan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 73–79. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2106>
- Lestari, D. D., Handayani, T. S., & Rahmawati, D. T. (2022). Brisk Walking Exercise Technic. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 168–177.
- Magdalena TBolon, C. (2021). *Pendidikan & Promosi Kesehatan*.
- Malem, R., Ristiani, R., & Puteh, M. A. (2024). Brisk Walking Exercise Has Benefits of Lowering Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 53(4), 774–784. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i4.15554>
- Marhabatsar Syaidah, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

- Morika, H. D., Aisyah Nur, S., Jekzond, H., & Fitri Amalia, R. (2021). Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika Seminar Nasional Syedza Saintika Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 597–604.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 343–348.
- Ogu, P. C., & Humphrey, O. (2021). 12-week brisk walking intervention on middle-aged mild-hypertensive population in Asaba, Delta state, Nigeria. *American Journal of Health, Medicine and Nursing Practice*, 6(2), 1–9. www.ajpojournals.org
- Riskesdas. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. 1–68.
- Satria, R. P., Hidayati, S., & Ratnaningsih, A. (2022). Upaya Penurunan Hipertensi Lansia Dengan Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Lansia Di Desa Balapulung Kulon Kabupaten Tegal. *Asmat Jurnal Pengabmas*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/10.47539/ajp.v1i2.23>
- Suryani, A. (2023). *Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 2 Kaur*. 3(2).
- Syamsurijal, S., Sabillah, B. M., Hakim, U., & Irsan, I. (2023). Relevansi Penggunaan Metode Ceramah pada Pembelajaran Di Sekolah Dasar Di Era Digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1758–1767. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i4.5495>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yingxiang, Y. U., Chang, C., Yifan, W. U., Guo, C., & Xie, L. (2021). Dose-effect relationship between brisk walking and blood pressure in Chinese occupational population with sedentary lifestyles: Exercise and blood pressure. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(9), 1734–1743. <https://doi.org/10.1111/jch.14340>