DAFTAR PUSTAKA

AHA. (2023). *Secondary hypertension. American Heart Association.*

Anggraeni, D., et al. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi jantung pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan, *15*(2), 120–128.

Anggraini, R. (2022). Pengaruh terapi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(1), 45–52.

Anna, L., & Bryan, T. (2007). *Nutrition and cardiovascular health*. EGC.

Ansar. (2019). Konsep dasar hipertensi dan penatalaksanaannya. Jurnal Medika, 8(1), 15–22.

Brick, L. (2001). *Fitness walking. Human Kinetics.*

Casmuti, & Fibriana, A. (2023). Prevalensi dan faktor risiko hipertensi di Indonesia. Jurnal Epidemiologi Indonesia, 7(1), 34–41.

Chan, A. W., et al. (2018). *Effects of brisk walking exercise on blood pressure and stress in hypertensive patients. International Journal of Nursing Studies, 55(3), 210–218.*

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2022. Dinkes Sumut.

Faridah, V. N. (2024). Pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien prehipertensi dan hipertensi. Jurnal Keperawatan Klinis, 12(1), 55–63.

Ganong, W. F. (2015). *Review of medical physiology (25th ed.). McGraw-Hill Education.*

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology (14th ed.). Elsevier*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman pengelolaan hipertensi. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Kementerian Kesehatan RI.

Khofifah, N., et al. (2023). Hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan kardiovaskular. Jurnal Kesehatan Indonesia.

Kowalak, J. P. (2011). Buku ajar patofisiologi. EGC.

Kowalski, R. (2015). *The blood pressure cure. Wiley.*

Lestari, S., et al. (2022). Hipertensi sebagai *silent disease* dan komplikasinya. Jurnal Medika Nusantara, 14(2), 90–98.

Lilly, L. S. (2020). *Pathophysiology of heart disease* (6th ed.*). Wolters Kluwer.*

Majid, A. (2023). Manfaat brisk walking bagi usia lanjut. Jurnal Geriatri Indonesia, 5(1), 33–40.

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Human anatomy & physiology* (*11th ed.). Pearson*.

Martuti. (2009). Pengaruh stres terhadap tekanan darah. Jurnal Keperawatan Jiwa, 2(1), 25–31.

Mills, K. T., et al. (2020*). Global disparities of hypertension prevalence and control. Circulation, 141(9), 715–725*.

Mutia, et al. (2020). Standar operasional prosedur *brisk walking exercise*.

Nadesul, H. (2006). Sehat dengan jalan kaki. Kompas.

Nugroho. (2019). Penatalaksanaan hipertensi tidak terkontrol. Jurnal Kedokteran Indonesia, 7(2), 60–67.

Ramayanti, et al. (2021). Pengaruh *brisk walking exercise* terhadap curah jantung dan tekanan darah. Jurnal Ilmu Keperawatan, *10*(1), 45–53.

Riyadina. (2021). Faktor genetik dan obesitas pada hipertensi. Jurnal Penelitian Kesehatan, 18(2), 77–85.

Safitri. (2024). Pengaruh olahraga aerobik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1), 40–48.

Sari, R., et al. (2024). Efek samping terapi farmakologis antihipertensi pada pasien polifarmasi. Jurnal Farmasi Klinik, 13(1), 20–29.

Selpi. (2004). Terapi hipertensi dan penatalaksanaannya. EGC.

Setiawan. (2008). Manfaat olahraga terhadap tekanan darah. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 4(2), 55–62.

Surbakti. (2015). Teknik dasar jalan cepat. Jurnal Pendidikan Jasmani, 6(1), 15–22.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI). DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI). DPP PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI). DPP PPNI.

Utami. (2022). Dampak hipertensi terhadap kualitas hidup. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(1), 30–38.

WHO. (2021). *Hypertension fact sheet. World Health Organization*.

Whidarto. (2007). Hipertensi dan faktor keturunan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1), 10–15.

Wijaya. (2018). Manfaat *brisk walking* terhadap tekanan darah dan stres. Jurnal Keperawatan Komunitas, 5(2), 88–95.

Yu, J., et al. (2021). *Aerobic exercise and hypertension control. Journal of Hypertension, 39(5), 1020–102*

Lampiran 1

Surat pernyataan menjadi responden I

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Dede Hariana
Usia	: 47 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Ibu rumah tangga

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia menjadi berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“ Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun “** saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya menjadi responden, keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 29 April 2026

Dede Hariana

Lampiran 2

Surat pernyataan menjadi responden II

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Sugiyem
Usia	: 49 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Wiraswasta

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia menjadi berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“ Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun “** saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya menjadi responden, keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 29 April 2026

Sugiyem

Lampiran 3

Surat permohonan menjadi responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Haikal Alfi Khaudry

Nim : P07520123049

Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul **“ Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun “.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon responden sebelum dan sesudah di lakukan penerapan *Brisk walking exercise*.

Keikusertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitan ini tidak memberikan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Februari 2026

Lampiran 4 Surat izin survey awal



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Kemenkes
Poltekkes Medan

Medan, 06 Februari 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 241 / 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth.

Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	:	Haikal Alfi Khaadry
Nim	:	P07520123049
Jurusan	:	Prodi D-III Keperawatan
Judul Skripsi	:	Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 19 – 30 Januari 2025 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permana Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 19770316200212001

Lampiran 5 Surat izin pra riset

PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
Laman https://brida.medan.go.id, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN PRA RISET

Nomor : 000.9/4543

DASAR : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

MENIMBANG : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KH. 04.01/F.XXII.11/2022.a/2025 Tanggal 07 November 2025 Perihal Izin Survei Awal.

NAMA	:	**Haikal Alfi Khaudry**
NIM	:	P07520123049
PROGRAM STUDI	:	DIII - Keperawatan
JUDUL	:	**"Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun"**
LOKASI	:	1. Dinas Kesehatan Kota Medan, 2. UPT Puskesmas Simpang Limun Kota Medan
LAMANYA	:	3 (tiga) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	:	Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Melakukan Pra Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan Pra Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Pra Riset .
3. Tidak diberankan melakukan Pra Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. **Hasil Pra Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Pra Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id).**
5. Surat Keterangan Pra Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Pra Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 13 November 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

Benny Iskandar, ST, MT
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP 197404282000031008

Tembusan :
1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Kota, Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Simpang Limun Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Balai Besar Sertifikasi Elektronik
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan BSrE.
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "*Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah.*"

Lampiran 6 Surat izin riset

PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
Laman https://brida.medan.go.id, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 000.9.2/1197

DASAR : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

MENIMBANG : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan Nomor KH. 04.01/F. XXII. 11/473.b/2026 Tanggal 13 Maret 2026 Perihal Izin Penelitian .

NAMA	:	**Haikal Alfi Khaudry**
NIM	:	P07520123049
PROGRAM STUDI	:	D3 Keperawatan
JUDUL	:	**"Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun"**
LOKASI	:	UPT Puskesmas Simpang Limun Kota Medan
LAMANYA	:	3 (tiga) bulan
PENANGGUNG JAWAB	:	Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. **Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id).**
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 25 Maret 2026

Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

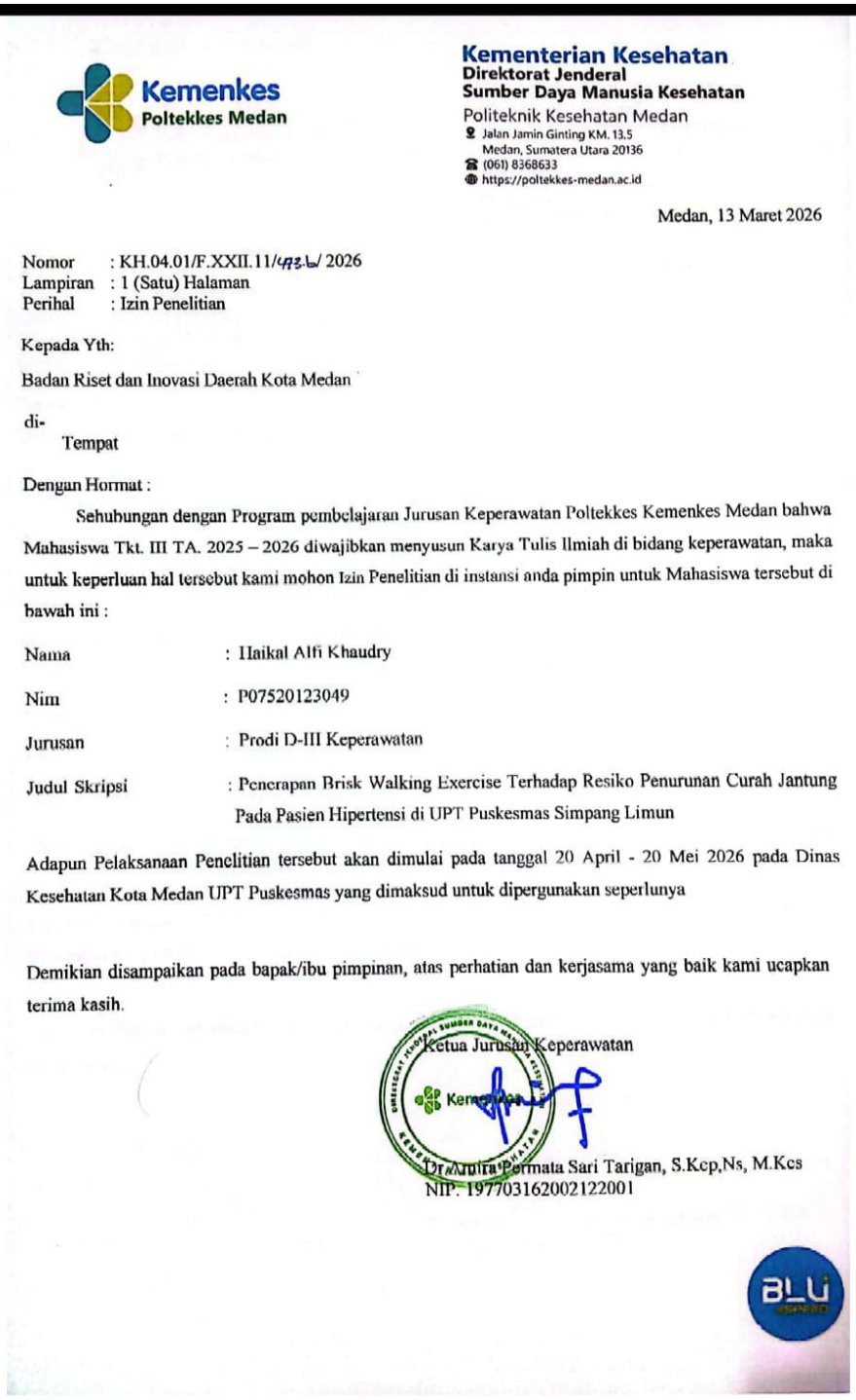
Benny Iskandar, ST, MT
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP 197404292000031008

Tembusan :
1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Kota Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Simpang Limun Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.

Balai Besar Sertifikasi Elektronik

- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 *"Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah."*

Lampiran 7 Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 13 Maret 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/473/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: Haikal Alfi Khaudry
Nim	: P07520123049
Jurusan	: Prodi D-III Keperawatan
Judul Skripsi	: Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 20 April - 20 Mei 2026 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Julita Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8 Ethical Clearence

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3699/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Haikal Alfi Khaudry
Principal In Investigator

Nama Institusi : Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Keperawatan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun"

"The Implementation of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at UPT Puskesmas Simpang Limun"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 27 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 27, 2026 until August 27, 2027.

August 27, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Anggota Peneliti : Haikal Alfi Khaudry

Lampiran 9 SOP *Brisk Walking Exercise*

Kemenkes Poltekkes Medan	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *BRISK WALKING EXERCISE*
Pengertian	*Brisk walking exercise* atau Jalan cepat adalah salah satu jenis olahraga aerobik yang dapat membantu mengontrol tekanan darah.
Tujuan	melakukan *Brisk walking* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui penurunan resistensi perifer ketika otot berkontraksi selama melakukan kegiatan fisik.
Persiapan Klien dan Lingkungan	1. Pasien dengan diagnosis hipertensi 2. Pasien sadar, kooperatif, dan mampu mengikuti instruksi
Persiapan alat	1. Tensimeter dan stetoskop 2. Jam atau *stopwatch* 3. Lembar observasi
Tahap orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur 3. Sebelum melakukan *brisk walking exercise,* dilakukan pengukuran tekanan darah
Prosedur	1. Tahap I melangkahkan satu kaki ke depan Kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang diangkat.kesalahan yang sering terjadi pada tahap ini adalah sikap, badan terlalu kaku, langkah kaki yang kurang pas, tergesa-gesa, lutut ditekuk, masih terlihat lari karena masih ada saat melayang diudara, kurang adanya keseimbangan dan tidak diikuti gerak. 2. Tahap II melakukan tarikan kaki belakang ke depan Bagian tumit menyentuh tanah terlebih dahulu. Hal yang harus dihindari dalam fase ini adalah jangan terlalu kaku. Ketika melakukan tarikan kaki belakang, langkah kaki jangan terlalu kecil-kecil dan jangan

	terlalu lebar. Jangan sampai kehilangan keseimbangan. 3. Tahap III relaksasi Pada tahap ini pinggang berada pada posisi yang sama dengan bahu, sedangkan lengan vertical dan parallel disamping badan. 4. Tahap IV dorongan Tahap dorongan ini adalah mempercepat laju jalan kaki dengan dorongan tenaga secara penuh untuk mendapatkan rentang waktu yang sesingkat-singkatnya ketika melakukan langkah- langkah kaki, namun langkah kaki jangan terlalu pendek dan jangan terlalu panjang, jaga keseimbangan tubuh.
Terminasi	1. Observasi tekanan darah setelah intervensi 2. Setelah melakukan *brisk walking exercise,* dilakukan pengukuran tekanan darah setelah klien istirahat dan tenang. 3. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

(sumber : Mulia et al, (2020))

Lampiran 10 surat izin survey awal

LEMBAR OBSERVASI

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Nama Peneliti :Haikal Alfi Khaudry

Tanggal Observasi :29 April 2026

Inisial Nama : Ny. D

Usia : 47 tahun

Jenis Kelamin :Perempuan

No	Inisial Responden	Hari/Tanggal/Jam	Melaksanakan *Brisk Walking Exercise*		Pengukuran Tekanan Darah	
			Ya	Tidak	Sebelum	Sesudah
1	Ny. D	Rabu/29 April 2026 Jam 16.00 WIB	✓		161/90	157/86
2	Ny. D	Kamis/30 April 2026 Jam 16.00 WIB	✓		158/89	153/85
3	Ny. D	Sabtu/02 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		153/83	147/80
4	Ny. D	Minggu/03 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		146/84	138/81
5	Ny. D	Senin/04 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		140/83	133/78

Lampiran 11 surat keterangan pra riset

LEMBAR OBSERVASI

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Nama Peneliti :Haikal Alfi Khaudry

Tanggal Observasi :29 April 2026

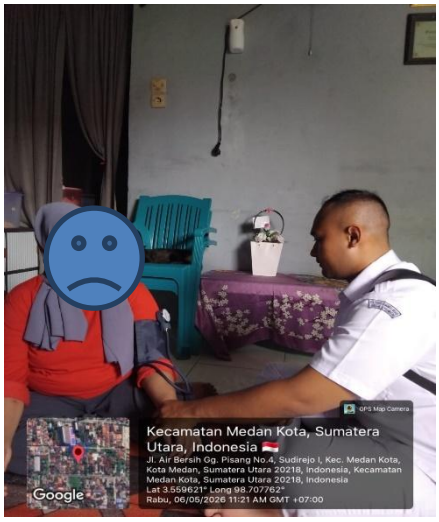
Inisial Nama : Ny. S

Usia :49 tahun

Jenis Kelamin :Perempuan

No	Inisial Responden	Hari/Tanggal/Jam	Melaksanakan *Brisk Walking Exercise*		Pengukuran Tekanan Darah	
			Ya	Tidak	Sebelum	Sesudah
1	Ny. S	Rabu/29 April 2026 Jam 16.00 WIB	✓		163/96	160/93
2	Ny. S	Kamis/30 April 2026 Jam 16.00 WIB	✓		160/91	157/89
3	Ny. S	Sabtu/02 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		156/92	149/87
4	Ny. S	Minggu/03 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		148/90	140/82
5	Ny. S	Senin/04 Mei 2026 Jam 16.00 WIB	✓		143/86	135/83

Lampiran 12 Dokumentasi responden 1











Lampiran 13 Dokumentasi responden 2











Lembar 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan *Brisk Walikng Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun
Nama Mahasiswa : Haikal Alfi Khaudry
Nomor Induk Mahasiswa : P07520123049
Nama Pembimbing : Sri Hartati, SKM, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	27 – 10 - 2025	Konsul Judul		
2	30 – 10 – 2025	Acc Judul		
3	29 – 01 – 2026	Bimbingan bab 1		
4	04 – 02 - 2026	Revisi bab 1		
5	10 – 02 – 2026	ACC bab 1		
6	13 – 02 - 2026	Bimbingan bab 2 dan 3		
7	17 – 02 - 2026	Revisi bab 2 dan 3		
8	19 – 02 - 2026	ACC bab 2 dan 3		
9	24 – 04 - 2026	Revisi bab 1,2 dan 3		
10	22 – 06 -2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
11	30 – 06 - 2026	Bimbingan 4 dan 5		
12	13 – 07 - 2026	Acc bab 4 dan 5		

Mengetahui
Ketua Prodi DIII

Masnila,S.Pd.,S,Kep.,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032013

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI **: Penerapan *Brisk Walikng Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun**
Nama Mahasiswa **: Haikal Alfi Khaudry**
Nomor Induk Mahasiswa **: P07520123049**
Nama Pembimbing **: Dra. Indrawati S.Kep,Ns,M.Psi**

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	23 – 02 - 2026	Konsul bab 1,2,3		
2	26 – 02 – 2026	Acc bab1,2,3		
3	09 – 07 - 2026	Konsultasi bab 4,5		
4	10 – 07 - 2026	ACC bab 4,5		

Mengetahui
Ketua Prodi DIII

Masnila,S.Pd.,S,Kep.,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032013