

DAFTAR PUSTAKA

- Al Quran dan Terjemahan Digital Online,
<http://www.indoquran.web.id> Di akses pada tanggal 28 November 2018
- Akbar Arfan.2014. *Olahraga dalam perspektif hadis*. UIN SYARIF Hidayatullah: Jakarta
- B Mohd Lutfi, Azmi Syaiful, Erkadius. 2017. *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar kelas 2 SMA Negeri 10 Padang*. Vol 6. No.2
County of Los Angeles Public Health.
http://publichealth.lacounty.gov/mch/LAMOM/lessons/Walking/8_10000steps.pdf diakses pada 7 Maret 2018.
- Dede Kusmana, *Olahraga bagi kesehatan jantung*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 1997
- Fitriani Nur, Nilamsari Neffrety. 2017. *Faktor- faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pekerja shift dan pekerja non- shift Di PT. X Gresik*. vol 2. no 1
- Guyton dan Arthur C.2007.*Buku ajar fisiologi kedokteran*. Ed 11. Jakarta: EGC
- Hagberg, J M 201, *Exercising Your Way to Lower Blood Pressure*, American College of Sports Medicine, diakses pada 11 Februari 2018
<https://www.acsm.org/docs/brochures/exercising-your-way-to-lower-blood-pressure.pdf>.
- Hardisman. 2010. *Pencegahan penyakit degeneratif dan pengaturan makanan dalam kajian kedokteran dan al quran*. vol 36. no 1
- Istianah.2018. *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja putri di Pesantren Al-Munawir Krapyak Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'AISYIYAH

Khairuddin. *Olahraga dalam pandangan islam*. Jurnal Olahraga Indragiri: Riau

Khomarun, Nugroho Maharso Adi, Wahyuni Endang Sri. 2014. *Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di posyandu Desa Makamhaji*. vol 3. no 2. hh 106-214

National, Heart, Lungs and Blood Institute (NHLBI) <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/express.pdf> diakses pada 11 Desember 2017

Rivera E, et al. 2016. *Acute Effects of Exercise on Blood Pressure: A Meta-Analytic Investigation*. Arq Bras Cardiol. vol 106. no 5. hh 422- 433

Sherwood, L. 2014. *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*, Ed. 8. Jakarta: EGC.

Sugiyono. 2015. *Statistik Nonparametris untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta

Surbakti, S. 2014. *Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol. 20, no. 77, h 2 -5.

WHO. *World Health Organization [online]*, 2011. Di akses pada 3 Desember 2017 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

https://kupdf.com/download/sop-mengukur-tekanan-darah_58d1d4dc0d60c308c34647_pdf diakses pada 11 Desember 2017