

DAFTAR PUSTAKA

- Agdila, Agik. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Senam Body Language terhadap Penurunan Berat Badan pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula. *Jurnal Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Agrina., Rini S.S., Agrina R. (2014). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. <https://sorot.ejournal.unri.ac.id/index.php/JS/article/view/2001/1969>
- Alfeus Manuntung, (2018). Buku Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi. Malang : Wineka Media
- Amalia Senja. (2019). Perawatan lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver. Jakarta : Bumi Medika
- Anggara Dwi, F H dan Prayitno N. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 5/ No. 1
- Anggraini, Dwi. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. https://akper-pelni.ecampus.com/file_upload/e_pustaka/download.php?task=download&folder=dl_file&subfolder=penelitian&file=390_18064_DWIANGGRAINI_MANUSKRIP.pdf
- APKI. Sehat Dengan Senam Aerobik. <https://apki.or.id/sehat-dengan-senam-aerobik/>
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 12- 20. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751/5395>
- Blush,(2014) Perokok Pasif Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada wanita Usia 40-70 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Telogosari Kulon Kota Semarang. [Skripsi Ilmiah] Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Brick, L. (2016). Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Rajagrafindo Persaja.
- Chopra H, Ram C. Recent Guidelines for Hypertension. *Circulation Research*; (2019); 124(7): 984-986. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCRESAHA.119.314789>
- Davey, Patrick. (2014). *Medicine at a glance*. Edisi ke 4. Oxford: John Wiley & Sons.

- Departemen Kesehatan RI. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Depkes RI. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, Buletin Lansia, Pusat Data dan Informasi. Kemenkes RI, 2013.
- Dewi, Shofia Rosma. (2015). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Deepublish
- Dinata, W. (2015). Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan yoga. Jurnal Olahraga Prestasi <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5730>
- Eddy S. (2021). Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Erna Safariyah. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/ummi/article/view/341>
- Ferawati (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA <https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/download/3/1>
- Hidayah, H. (2019). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. Skripsi. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Jumlah Lansia Berdasarkan Desa/Kelurahan di Jawa Barat <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-lansia-berdasarkan-desakelurahan-di-jawa-barat>
- Kemenkes RI. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. Subdit Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf34
- Khomarun, Nugroho, Wahyuni (2014). Pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di posyandu lansia Desa Makamhaji. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 3, (no 2), November hlm 106-214 <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97/87>
- M, Mia, Fatma Ekasari, dkk. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, Malang: Wineka Media, 2018

- Maryuni, Sri. (2019). Pengaruh *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Punggur Lampung Tengah 2019 <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/9562>
- McArdle. WD (2015). *Essentials of exercise physiology* 5th edition. Lippincott Williams & Wilkins. Baltimore
- Mufidah, K., & Ernawati. (2017). Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn.S Pada Ny.K Di Wilayah Puskesmas Gombang II.
- Muzaroah, E.U. (2021). Efek Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/download/1334/653/5882>
- Ni Luh Putu Indrawathi. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/244/203>
- Nikmatur, R., & Walid, S. (2019). *Proses Keperawatan Teori Dan Aplikasi*. Cetakan II. Yogyakarta. Ar Ruzz Media.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurlina, Nurlina. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Kajian Di Pedukuhan Cambahan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II. Thesis thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Olives C, Myerson R, Mokdad AH, Murray CJ, Lim SS. (2013). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in United States counties, 2001-2009. *PLoS One*. 2013;8(4):e60308. doi: 10.1371/journal.pone.0060308. Epub 2013 Apr 5. PMID: 23577099; PMCID: PMC3618269.
- Pearce, Evelyn C. (2016). *Anatomi dan Fisiologis Untuk Para Medis*, Cetakan kedua puluh Sembilan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Percusha, Ozzy Za and Wahyuni, SST.FT.,M. Kes (2017) *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Wanita Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Protogerou, A.D., Vlachopoulos, C., Thomas, F., Zhang, Y., Pannier, B., Blacher, J., & Safar, M. E. (2017). Longitudinal changes in mean and pulse pressure,

and all-cause mortality: data from 71,629 untreated normotensive individuals. *American Journal of Hypertension*

- Putra, Prima Nurdiana. (2015). Efektivitas Senam Lansia dan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Baturaden. FIKES UMP.
- Regnault, V., Lacolley, P., & Safar, M. E. (2018). Hypertension in postmenopausal women: hemodynamic and therapeutic implications. *Journal of the American Society of Hypertension*
- Respatiningtyas & Ilmala. (2015). Perbedaan efektivitas gerakan shalat dan senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Bondansari Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Skripsi Program Studi Ners STIKES Muhammadiyah Pekajangan.
- Rohmah, R. (2019). Pengaruh Aerobik (Low Impact) Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Universitas Duta Bangsa
- Rumiyani. (2022). Penerapan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau Tahun 2021. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/190>
- Sya'diyah, Hidayatus. (2018). Keperawatan Lanjut Usia. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Septyani, Widya. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/PHYSIO/article/download/826/362#:~:text=Stres%20pada%20lansia%20dapat%20dikurangi,agar%20dapat%20mengurangi%20tingkat%20stres>
- Setyanda, Y. O., Sulastri, D. & Lestari, Y. 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4: 434.
- Smeltzer, S.C, & Bare, B.G. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC
- Waschke, Jens. (2018). Buku Ajar Anatomi Sobotta Edisi Bahasa Indonesia dan Latin. Elviesier
- Soeharto. I. (2014). Penyakit Jantung Koroner dan Serangan Jantung. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Sundari, M. J., Suhadi, & Maryati. (2014). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Panti Wreda Usia Semarang. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK).

<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/272/297>

Triyanto, Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu

WHO. (2013). World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk.

<https://www.who.int/news/item/03-04-2013-world-health-day-2013-measure-your-blood-pressure-reduce-your-risk>

Widiyani, R. (2013). “Penderita Hipertensi Terus Meningkat”.
<http://health.kompas.com/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>

Widjayanti, Yhenti. (2019). Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.
<https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/download/3167/2312>

Zaenurrohmah & Rachmayanti.(2017). Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia.
<https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/3886/3895>