

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti et al., (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hhipertensi*. Kediri. Lemabaga Chakra Brahmanda Lentera 2022. Diakses pada 12 januari 2025.
- Ahmad, F. (2019). *Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten*. *Majalah Kesehatan Pharmamedika* 11(1). <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i1.859>. Diakses pada 19 Januari 2025.
- Akbar et al., (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>. Daikses pada 22 januari 2025.
- American Heart Association., (2017). Dalam Miming Andika et, al., (2020). *Kardiovaskuler “Hipertensi, Stroke, Anemia, Aritmia, Dislipedimia”*. Penerbit Adab.
- Ariyanti (2020). Dalam Yunita, N. E. (2023). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Wortel Dan Madu Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikupa Pandeglang Tahun 2023*. (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Azkie Fajar Hanani (2024). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul*. Program Studi Ilmu Keperawatan Dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi.
- Badan Pusat Statistik (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. (ISSN 2086-1036). Badan Pusat Statistik.
- Betty Newman dalam Ida Bagus Made Aditiya Payana, (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gianyar I*. Intitut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar
- Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2020). Exercise Training for Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*, 2(1), e004437. DOI: 10.1161/JAHA.112.004437. Daikses pada 02 juli 2025.
- Dewi, N. P., Pratiwi, R., & Nugroho, H. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Pedesaan dan Kaitannya dengan Kesehatan Fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 125-134.

- Fitriani, D., Hutasuhut, A. F., & Riansyah, R. (2022). Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada karyawan di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Mahesa Malahayati. *Health Student Journal*. E-ISSN, 2746-3486.
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama The Relationship Of Physical Activity To Physical Fitness Of Junior High School Students. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).
- Gusti Ayu et al., (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kualitas Hidup Dan Vo2maks Pada Lanjut Usia Di Banjar Kemulan Desa Jagapati Kecamatan Abiansemal Badung. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1524–1532.
- Handayani, et al., (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Flobamora Nursing Journal*, 3(1), 13-20.
- Hasanah et al., (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47 54.
- Herlina Vivi. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan Spss*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Hastuti (2022). Dalam Liza Trisnawaty, W. A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun 1 Desa jiwon Kecamatan jiwon Kabupaten Madiun*. (Doctoral dissertation, StiKes Bhakti Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Hirsch, A. T., Haskins, K. E., & Steinberg, J. (2021). Physical Activity and Hypertension in Older Adults: A Review of the Literature. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(10), 1586-1595. DOI: 10.1111/jch.14324. Diakses pada 02 juli 2025.
- Ikhsan, (2020). Dalam Handayani et al., (2024). *Hubungan dukungan emosional dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di wilayah Kerja Puskesmas Bonorowo Kabupaten Kebumen*. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 2, pp. 2265-2271).
- Irawan, et al., (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi*. In *Jurnal of Bionursing* (Vol. 3, Issue 2).
- Jasmin et al., (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021*. *Promotor*, 6(1), 49-52.
- Kania et al., (2024). Upaya Meningkatkan Aktivitas Fisik Untuk Mengurangi Risiko Hipertensi Di Puskesmas Pondok Cabe Ilir Kota Tangerang Selatan Efforts To

Increase Physical Activity To Reduce The Risk Of Hypertension At Pondok Cabe Ilir Health Center South Tangerang City. *In Jurnal Abdi Masyarakat (Vol. 5, Issue 1)*.

Kemenkes RI, (2019). Infodatin: *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info_datin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf. Diakses pada 19 Januari 2025.

Kemenkes RI. (2023). *Hipertensi pada Lansia. Aktivitas Fisik*.

Kurnia, A. (2020). *Self - Management Hipertensi (T. Lestari (ed.))*. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/SELF_MANAGEMENT_HIPERTE.NSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipertensi&printsec=frontcover. Diakses pada 19 Januari 2025

Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta. *the journal publishing*.

Lay, G. et al., (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal*, 18(3).

Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83.

Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).

Mega et al., (2019). Dalam Azkia Fajar Hanani (2024). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul*. Program Studi Ilmu Keperawatan Dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi.

WHO. (2022). *Physical Activity*. Physical Activity.

WHO (World Health Organization). 2021. *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Daikses pada 28 januari 2025.

WHO (World Health Organization) . (2022). *Physical Activity*. Physical Activity.

Notoatmodjo, S.(2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novitasari&Aisyah, 2023 dalam Latifah, S. K. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Klaten).

- Nurwijayanti, A. M., Qomarullah, R. S., & Iqomh, M. K. B. (2020). Psychosocial Status is Associated with the Quality of Life for the Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 661-672.
- Nurhaida, N., & Refialdinata, J. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera* 5(1), 6–15.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviana, D., & Hismawati, H. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar* : The relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassang Public Health Center, Takalar Regency. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 127-131.
- Prasetyaningrum (2014). Dalam Guterres, A. E.A. (2021). *Efektivitas Senam Ergonomik Dan jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial ST. Yosep Baucau Timor-Leste Tahun 2021*. (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Rahmawati, N., & Lestari, P. (2020). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 78-85.
- Sari, et al., (2021). *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 152-159. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1180>. Diakses pada 02 juli 2025
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., Lubis, Z. I., Studi, P., Fisioterapi, S., & Kesehatan, I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. In *NURSING UPDATE* (Vol. 14, Issue 1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/indexArticle>. diakses pada 18 mei 2025.
- Saputra et al., (2022), Dalam Setiawan et al., (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130-136.
- Seals, D. R., & Justice, J. N. (2019). *Physiology of Aging: Decline, Adaptation, and Impact on Cardiovascular Disease*. *Comprehensive Physiology*, 9(3), 1313–1364. DOI: 10.1002/cphy.c180015. Diakses pada 02 juli 2025.
- Schutte et al., (2021). *Hypertension in Low- and Middle-Income Countries*. In *Circulation Research* (Vol. 128, Issue 7, pp. 808–826). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.120.318729>. Diakses pada 18 Januari 2025

- Suciadi, L. P. (2023). *Fakta Dibalik Resiko Aktivitas Fisik Berlebihan untuk Jantung*.
- Fakta Dibalik Resiko Aktivitas Fisik Berlebihan Untuk Jantung.
- Swarjana, (2022). Dalam Azkia Fajar Hanani (2024). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul*. Slawi . Universitas Bhamada Slawi.
- Syapitri et al., (2021). Dalam Azkia Fajar Hanani (2024). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul*. Slawi. Universitas Bhamada Slawi.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2019). *Physical Activity and the Prevention of Hypertension in Older Adults: An Overview*. Preventive Medicine Reports, 13, 301-308. DOI: 10.1016/j.pmedr.2019.03.010.
- Tresnawan, T., & Rahmawati, F. M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 382-389.
- Waroka, L. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Wati, R., Safitri, Y., & Erlinawati, E. (2024). Karakteristik Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2), 517-526.
- Windri, T. M. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lanisa Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa*. (Doctoral dissertation, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fkik-Uksw).
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 7(1), 61–67. Diakses pada 19 Januari 2025.
- Williams B et al., (2024). Dalam *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*. Jakarta. Diakses pada 02 februari 2025.
- Winardi, dkk. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik. Jakarta. Diakses pada 02 februari 2025.
- Widiyono, Indriyati, T. B. A. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Kediri. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. Diakses pada 20 Januari 2025

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>. Diakses pada 19 Januari.