

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. P., & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Denpasar*. <https://scholar.google.co.id/citations?user=rNYTz-cAAAAJ&hl=en>
- Agustina, S., dkk. (2013). Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. <https://www.google.co.id/download.portalgaruda.org/article/title/hubungan/gaya/hidup/dengan/fungsi/kognitif/lansia.pdf>. Diakses pada 17 februari 2023.
- Butarbutar, M., Anisah, H. U., Theng, B. P., Setyawati, C. Y., & Triwardhani, D. (2022). *Pengantar Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. Media Sains Indonesia. <https://sinta.kemdikbud.go.id/affiliations/profile/2389/?view=books#> . Di akses pada tanggal 16 februari 2023.
- Dinata, M. (2020). Pelatihan Senam Middle Aerobik di Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Sumbangsih*, 1(1), 106–113.
- Eriyanti, M., Widodo, A., Kep, A., & Jadmiko, A. W. (2016). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. *Wineka Media*
- Fauziah, dkk. (2021) “*Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*” Cetakan Pertama Desember 2021 Penerbit CV. Pusdikra Mitra Jaya <http://repository.uinsu.ac.id/13523/> . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). *Pemanfaatan pos pembinaan terpadu (Posbindu) penyakit tidak menular (PTM) pada penderita*

- hipertensi. Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 020-028.
- Harioputro, D. R., (2018) “ *Buku Manual Keterampilan Klinik Topik Basic Physical Examination*”
- Infodatin Lansia Data Badan Pusat Statistik (BPS), (2022).
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 29-34. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijns/article/view/6902> . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015-2019 Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015*. In kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/351.077>
- Kurniasari, H., Mursudarinah, M., & Latif, N. (2019). PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGWARU PLUPUH SRAGEN
- Lolang, E. (2014). *Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(3),685-695. <https://journals.ukitoraja.ac.id/index.php/jkip/article/view/99> . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Manurung, S. S., Ritonga, L. D. & Damanik, H. (2020) “*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*” Cetakan Pertama : Maret 2020 Deepublish Publisher. <https://repository.uimedan.ac.id/handle/7075057111> . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Muhyi, M., dkk (2018) “*metodologi penelitian*” Adi Buana University Press Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. <https://ejournal.upnvj.ac.id/iesbir/article/view/5485> Diakses pada tanggal 16 februari 2023.

- Maryam. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia Di Panti Werdha
- Meliana, M. (2021). FAKTOR RISIKO USIA, JENIS KELAMIN, DAN OBESITAS DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PUUWATU KOTA KENDARI. Poltekkes Kemenkes Kendari
- Muslim dan Imani, . (2020). "*DEFINISI PENELITIAN*".
- Murtianingsih, A. A., & Suprayitno, E. (2018). PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Keperawatan*.
- Nugroho, K. P., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). *Gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15-23. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/324> . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Nugroho, W. (2014). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nuryada. (2021). *Senam Tera Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Senam Tera Indonesia*.
- Parwati, NM & Mangku, N (2013). *Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar*.
- Putri, N. G., Herawati, Y. T., & Ramani, A. (2019). *Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Jember Dengan Metode Time Series. Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 39-46. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/161>. Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Rofika, A., & Yuniastuti, A. (2018). Effectiveness of tera gymnastics and healthy heart gymnastics on blood pressure among elderly with hipertension in

- Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. *Public Health Perspective Journal*, 3(1).
- Sukarno. (2017). Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK.
- Sidiq, M. N. U. R. (2019). Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas purwodiningratan kota surakarta. Universitas Muhammadiyah
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara terpadu, Graha Ilmu. Jakarta.
- Totok, H., & Rosyid, F. N. (2017). PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDA DARMA BHAKTI KELURAHAN PAJANG SURAKARTA. 10(1), 26–31.
- Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*. *AL-Fathonah*, 1(1), 342-351. <https://jurnal.stitbb.ac.id/index.php/al-fathonah/article/view/44>. Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). *Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular*. *Jurnal Majority*, 5(2),88-94. <https://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>. Diakses pada tanggal 16 februari 2023.
- William, W., & Hita, H. (2019). *Mengukur Pemahaman Tingkat Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest*. *Jurnal SIFO Mikroskil*, 20 (1),71-80. <https://mikroskil.ac.id/ejurnal/index.php/jsm/article/view/6314>. Diakses pada tanggal 04 maret 2023.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 4(2), 137–142.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer*. *Jurnal Majority*, 6(1),28-33 <https://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>.

[unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1526](http://unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1526) . Diakses pada tanggal 16 februari 2023.

Yusup, F. (2018). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).  
<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jtijk/article/view/2100/0>.  
Diakses pada tanggal 04 maret 2023.