

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. *Program Latihan Bagi Kelompok Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 3, No. 1, September 2008 - Maret 2009
- Anna Palmer dan Bryan Williams, *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*, (Jakarta : Erlangga, 2007)
- Anwari Misbakhul, *Pengaruh Senam Anti Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia*. The Indonesian Journal of Health Science Edisi Khusus, September 2018
- Arie.S.Sutopo. *Buku Penuntun Pratikum Ilmu Faal Kerja*, Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2006.
- Academia, *Buku Ajar Senam Lansia*. https://www.academia.edu/37825063/Buku_AJAR_Senam_Lansia diakses Juli 2018.
- Ayo Bergerak Lawan Obesitas. Buku saku Kementrian Kesehatan RI. 2017
- Dewi Sofia Rhosma. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ed. 1, Cet. 1. Yogyakarta : Deepublish, Maret 2014.
- Dinata Windo Wiria. *Menurunkan Tekanan Darah Lansia Melalui Senam Yoga*. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 11 No. 2, 2015
- Endang Sudibyo, *Latar Belakang Manfaat dan Penyajian Aerobik Dance Sebagai Bagian dari General Gymnastik*, Jakarta : Makalah HUT PKO VII, 1998.
- Giri wiarso. *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi pertama. (Yogyakarta : Graha ilmu, 2013)
- H. Muchtamadji. *Ilmu Faal Manusia (Dasar)*. (Bandung : FPOK UPI, 2004)
- Ida Mardalena,S.Kep.,Ners.,M.Si. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
- James Tangkudung. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta : Cerdas Jaya, 2006.
- Najihah dan Rahmawati Ramli. *Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Window Of Health, Vol. 1 No. 1. Januari 2018

- Moniaga Victor, *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, Jurnal e-Biomedik, Vol. 1 No.2, Juli 2013
- Pribadi Agus. *Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 11 No. 2, Juli 2015
- Ridwan M. mengenal, mencegah, mengatasi silent killer. (Jakarta : Romawi pustaka, 2017)
- Safitri Wahyuningsih, *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wilayah Puskesmas Godangrejo*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Juli 2017
- Sanipar Siti S dan Desi Kumala F P, *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Dinamika Kesehatan Vol. 9 No. 2. Desember 2018.
- Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada)
- Setyoadi *et al.* *Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*. Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. 1 No. 1. Mei 2013.
- Sherwood, Lauralee. *Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem*. (Jakarta : EGC, 2011)
- Sriwahyuniati. C Fajar, *“Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Bagi Lansia melalui Berolahraga”*. Jurnal olahraga prestasi Vol. 11 No. 2 (Yogyakarta : UNY 2015)
- Wahyu Pamungkas. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Gunung kidul*. Naskah publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta : 2015.