

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Andayasari, L. (2015). Determinan Hipertensi Di Puskesmas Dan Rsud Kabupaten Natuna. 89–98.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 152–156. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/2907>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 1(3), 84–94.
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zuriyah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Endang Rini Sukamti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 116313. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Fatmawati, V., & Syurrahmi, S. (2018). Perbedaan Pengaruh Senam Pilates Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswi Overweight Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 2(2), 20–31. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i2.19>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Bimiki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Indriani, P. (2004). Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga. *Media Ners*, 1(2), 89–99.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap

Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345.  
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>

- Kerans, T. O. (2020). Nyeri Gout Pada Lansia. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Manurung, J., Aritonang, E., & Sudaryati, E. (N.D.). Perbedaan Determinan Status Gizi Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo Dan Bersama Keluarga Wilayah Kota Binjai The Determinative Difference In Status Of Elderly Nutrition Who Live In Nursing Homes And With Family In Binjai City Fakultas Kesehatan Masyarakat. 332–342.
- Maryati, S., & Suyami. (2015). Dampak Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Pasung Wedi Klaten. *Jurnal Motorik*, 10(21), 47. <https://media.neliti.com/media/publications/153408-id-dampak-terapi-musik-keroncong-terhadap-t.pdf>
- Najihah. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiasartika, Andry Betrianita, Betrianita Andri, Juli Padila, Padila Nugrah, Ade Vio. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 2(1), 11–20.
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Parida Hanum. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support From The Elderly Families, Stroke In The Elderly With Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Pribadi, A. (2019). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Budidaya Ayam Ras Petelur (Gallus Sp.)*, 21(58), 99–104. <https://www.unhcr.org/publications/manuals/4d9352319/unhcr-protection-training-manual-european-border-entry-officials-2-legal.html?query=excom1989>
- Putri, M. A., & Suhartiningsih, S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal Of Community Engagement In Health*, 3(2), 304–308.
- Rebu, F. S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, Volume 2, 181–190. [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)
- Rindawan. (2016). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Revista Cenic. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28. [File:///Users/Andreataquez/Downloads/Guia-Plan-De-Mejora-Institucional.Pdf%0ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0ahttp://](file:///Users/Andreataquez/Downloads/Guia-Plan-De-Mejora-Institucional.Pdf%0ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0ahttp://)

[/Www.Revistaalad.Com/Pdfs/Guias\\_Alad\\_11\\_Nov\\_2013.Pdf](http://www.Revistaalad.Com/Pdfs/Guias_Alad_11_Nov_2013.Pdf)<http://Dx.Doi.Org/10.15446/Revfacmed.V66n3.60060><http://Www.Cenetec>.

- Rizald, M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Dan Pendinginan Dengan Kejadian Cedera Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Di Universitas Hasanuddin Tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 99. <https://doi.org/10.17977/Um057v12i2p99-111>
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 206–218.
- Rohaedi, S. (2011). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Przegląd Lekarski*, 68(4), 231–238.
- Rosita, R. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Kelurahan Maricaya Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.78>
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Sarah Nabila Istiqomah. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Gangguan Pendengaran. *Majority*, 8(2), 234–235.
- Setiawan, A., & Tri, S. (2015). Musik Klasik Lebih Efektif Dibandingkan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(1), 21–32.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suhartini, Ermawati, T., Hamzah, Z., & Meilawati, Z. (2017). Profil Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. *Warta Pengabdian*, 11(4), 170–176. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7239>
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *Juara : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Tulak, G. T., & Munawira Umar, D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif*, 02(01), 160–172. [www.journal.unismuh.ac.id/perspektif](http://www.journal.unismuh.ac.id/perspektif)
- Wahyuni, N. P. D. S. (2015). Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia Ni. *Teaching And Teacher Education*, 12(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943><http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.581><https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language->

En%0ahttp://Europa.Eu/.%0ahttp://Www.Leg.St

- Yudaningtyas, E. (2010). Rekaman Pola Nadi Pada Area Chi Arteri Radialis Penderita Nefropati Diabetes Tipe 2. *Iv*(2), 37–42.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(1), 070–076. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar <Br><I>[Nutrient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, And Physical Fitness Of Elementary School Sport Teacher]</I>. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206>

