

DAFTAR PUSTKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 59-72.
- Anggita, T., Nuari, & Masturoh, I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arimbi, A., Rahman, A., Wahid, W. M., & Haeril, H. (2022). Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kadar Hemoglobin Lansia. *Jurnal ILARA*, 13, 45-51.
- Dewi, I. M., Noviardhi, A., Prihatin, S., Tursilowati, S., & Rahmawati, A. Y. (2018). Pengaruh Pemberian Kegiatan Olahraga Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Remaja Penderita Hipertensi di SMAN 10 Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 39–45.
- Díaz-Gutiérrez, J. et al. (2019) 'The Role of Lifestyle Behavior on the Risk of Hypertension in the Sun Cohort', *Preventive Medicine*, 123(3), pp. 171–178.
- Fatmawati, V., & Sari, S. A. A. (2023). Pengaruh senam lansia dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 411-418).
- Ginting, R. P. K., & Sinaga, F. A. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Desa Sukababo Kecamatan Juhar Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(01), 12-19.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, S., Pratiwi, R. D., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Seger Waras. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 40-45.
- Hastuti, A. P. (2019). *Hipertensi* (I. M. Ratih, Ed.; pp. 8–15). Klaten Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha (Anggota IKAPI).
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2021). *Dokumentasi Keperawatan: Aplikasi Praktik Klinik*. Health Books Publishing. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=Xec dEAAAQBAJ>
- Jannah, M. Z. (2023). Hubungan Antara Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Ngampel, Kecamatan

- Balong, Kabupaten Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Latifah, I. A., & Salim, N. A. (2024). Aerobik dan Jus Tomat Dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunung Kidul Yogyakarta. *Bima Nursing Journal*, 5(2), 153-162.
- Lina, R. K., Fratidhina, Y., Trioclarise, R., & Kurniawan, G. P. D. (2022). Program pelaksanaan senam aerobik secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran dan kualitas hidup pada kelompok lansia di Jatirahayu Kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 23. Diakses dari ifi-bekasi.e-journal.id/jpmfki
- Mardiatun, M., Arip, M., Andrayani, L. W., Wijayanti, G. S. P. W., & Sakyanandi, S. (2024). Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Bima Nursing Journal*, 5(2), 153-162.
- Mahayuni, N. K. D.(2019). Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Iv Kintamani Kabupaten Bangli Tahun 2019.
- Nabela, E. S., Rahmawati, A., & Sugiyanto, A. M. K. (2022). *Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi: literatur review* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parumpa, R., & Sirenden, S. I. R. F. H. A. (2021). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Rembon Tana Toraja (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris Makassar).
- Primantika, D. A., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi DI RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 595-601.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Putri, G. G. (2021). Tingkat Motivasi Lansia (Middle Age) Dalam Mengikuti Senam Aerobic Low Impact Pada Sanggar Senam Graha Ayu Kota Ciamis Jawa Barat (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Putri, N. A. E., Norontoko, D. A., & Waluyo, K. O. (2022). Hubungan Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jombok Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 16(3).

- Putri, N. L. P. T. (2023). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Banjar Tibubeneng Desa Tibubeneng Tahun 2023 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023).
- Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 293-300.
- Salma, K. D., Nurmasari, W., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Santri Mahasiswa Kyai Galang Sewu Semarang.
- Santika, E. F. (2024). Prevalensi Hipertensi Indonesia (2018 dan 2023). *Databoks Katadata*. Diakses pada 08 Juli 2024 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/07/05/prevalensi-hipertensi-indonesia-turun-jadi-308-pada-2023>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan* (Ed. 2). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1-8.
- Ulkhasanah, M. E., & Widiastuti, A. (2021). Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 827-832.
- Useche, S. A., Montoro, L. V., Ruiz, J. I., Vanegas, C., & 2019. (2019) 'Workplace Burnout and Health Issues Among Colombian Correctional Officers', *PLOS ONE*, 14(2), pp. 1–20.
- WHO. (2021). Hypertension Indicators for Improving Quality and Coverage of Services (Issue March).
- Widjaya, N., Anwar, F., Sabrina, R. L., Puspawati, R. R., & Wijayanti, E. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 26(3), 131-138.
- Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41-48.