

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, M. dan Isnaeni, F. N. 2025. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Prolanis Kecamatan Grogol. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 9, Nomor 2: 3166-3171.
- Asmoro Muhammad dkk, 2024. Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home (WFH) Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* Vol. 8 No. 3.
- Darma, D. D., dkk. 2024. Aktifitas Fisik Senam Prolanis Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Werdha Kota Bengkulu. *Jurnal Sapta Mengabdi*. Volume 4, Nomor 2: 35-38.
- Data Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo. “Hipertensi 2023,Ponorogo, 2024. (online). Available : [https://dashnoard.ponorogo.go.id/instansi/Dinas Kesehatan](https://dashnoard.ponorogo.go.id/instansi/DinasKesehatan)
- Dewi Putri 2023. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan derajat hipertensi pada lansia di posyandu lansia Jalakan Hargosari”. *Jurnal Sehat Rakyat. Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 2 No 3
- Diaz, K. M. & Shimbo, D. 2021. Physical Activity and the Prevention of Hypertension. *Current Hypertension Reports*. Volume 15, Nomor 6: 659-668.
- Faiseh, 2023. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kalisat. Skripsi Sarjana Universitas dr. Soebandi.
- Firdiani, Avrina (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Yang Berkunjung Di Puskesmas Andalas Kota Padang.
- Hajingo, Mega dkk 2024. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado. Jurnal Kesehatan*. Volume 3 No 2.
- Halawa Aristina dkk, 2023. “Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa awal (18-40 tahun)”. *Jurnal JKIFN*, 4 (2), Desember 2024 ISSN 2809-4549.
- Lingga, 2023. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Medan. Stikes Santa Elizabteh Medan.
- 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). 97-102. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3128>

- Maudi, N. Y., dkk. 2021. *Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, Volume 8, Nomor 1: 25-38.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olfah, Yustiana 2025. *Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular Kelola Stres*. Kemenkes Poltekes Yogyakarta.
- Paramita dkk, 2025. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Stres dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik RS Graha Husada Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu keperawatan dan kebidanan*. Volume 3 No 1
- Pebriyani, Upik dkk, 2022. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung". *Jurnal Keperawatan*. Volume 12
- Putriningtyas dkk, 2021. *Buku Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Maliti 1 Kabupaten Sleman. *Jurnal Keperawatan* Vol 2. Nomor 1 : 25-28
- Rani, T. K. dan Farhan, F. S. 2021. Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Peserta Senam Prolanis Klinik Cempaka Jakarta Timur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, Volume 2, Nomor 1: 27-32.
- Sari Ninin 2024. Hubungan Stres Dengan kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Peneliian Keperawatan*. Volume 4 No 2
- Saudah, dkk. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literature Review. *Media Husada Journal of Nursing Science*, Volume 1, Nomor 1: 22-30.
- Sinaga, S.M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17 (2), 49-57.
- Situmorang, F. D. Dan Wulandari, I. S. M. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, Volume 2, Nomor 1: 11-18.
- Spruill, T. M. 2010. Chronic Psychosocial Stress and Hypertension. *Current Hypertension Reports*, Volume 12, Nomor 1: 10-16.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti dkk, 2023. Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. Asosiasi Dinas Kesehatan Seluruh Indonesia.

- Vaccarino, V. & Bremner, J. D. 2025. Stress And Cardiovascular Disease: An Update. *Nature Reviews Cardiology*, Volume 21, Nomor 9: 603-616.
- WHO. 2020. *WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. World Health Organization. ISBN 978-92-4-001512-8.
- Widia Zhang et al, 2023. Association Between PhysicalActivity and Resistant Hypertension In Treated Hypertenson Patients : analysis of the national health and nutrien examination survey. *Jurnal BMC Cardiovascular Disorde*

