

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nurarif, H. and Kusuma, 2015, *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC*. (3, Ed.). Yogyakarta: Mediacion publishing.
- Afifah, W. V., Pakki, I. B. and Asrianti, T. 2022, 'Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara', *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), pp. 59–72.
- Amir, N, *et.al.* 2022, 'Studi Literature : Cara Menurunkan Hipertensi dengan Latihan Fisik', *MANUJU : Malahayati Nursing Journal*, 4(2), pp. 259–270.
- Brunner & Suddarth, 2013, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC.
- Brunner & Suddarth, 2015, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1*. Jakarta: EGC.
- Damanik, S. and Sitompul, L. N. 2020, 'Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia', *Nursing Arts*, 14(01), pp. 30–36.
- Damayanti, R. and S, H. 2022, 'Senam Aerobic Low Impact dan Slow Deep Breathing (SDB) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), pp. 781–788. doi: 10.31539/jks.v5i2.3082.
- Danamik, S. and Sitompul, L. N. 2020, 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi. Pada Lansia Di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019', *Nursing Arts*, 14(1), pp. 30–36.
- Darsi, H. 2018, 'Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V02Max', *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), pp. 42–51.
- Dinas Kesehatan Kota Depok, 2022, *Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kota Depok.
- Ermawati Ulkhasanah, M. and Widiastuti, A. 2022, 'Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi', *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), pp. 827–832. Available at: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1334>.

- Ferawati, Zahro, F. and Hardianti, U. 2020, 'Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), pp. 41–48. doi: 10.37413/jmakia.v10i2.3.
- Fikriana, R., Nursalam, N., Devy, S.R., Ahsan, A. & Afik, A. 2020, 'The effect of coping strategies on the dietary regulation of patients with hypertension', *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7).
- Friedman, 2013, *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hastuti, A. P. 2022, *Hipertensi*. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Hidayah, H. 2019, 'Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun', *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*, 8(5), p. 55.
- Herawati, NT et al., 2020, 'Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir', *J Mhs dan Penelit Kesehat*, 7(1), pp. 34–43
- Jayanti, K. D. and Or, M. 2021, *Senam Aerobik*. Media Sains Indonesia. Available at: <https://books.google.co.kr/books?id=qms8EAAAQBAJ&pg=PA16&dq=sena>.
- Kadir, S. 2019, 'Pola Makan dan Kejadian Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 56–60.
- Kemenkes, 2018, *Gejala Hipertensi, P2PTM Kemenkes RI*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/gejala-hipertensi> (Accessed: 5 March 2023).
- Kemenkes RI, 2019, *Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi?, P2PTM Kemenkes RI*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi> (Accessed: 8 March 2023).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, *Hasil Utama Riskesdas 2018, Kemenkes RI*.
- Kholifah, S. N. and Widogdo, W. 2016, *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Makawekes, E., Suling, L. and Kallo, V. 2020, 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), p. 83. doi: 10.35790/jkp.v8i1.28415.

- Maulidina, F., Harmani, N. and Suraya, I. 2019, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018', *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 149–155. doi: 10.22236/arkesmas.v4i1.3141.
- Mawaddah, N. and Wijayanto, A. 2020, 'Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang', *Hospital Majapahit*, 12(1), pp. 32–40.
- Merdekawati, R., Komariah, M. and E.A, S. 2021, 'Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur', *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2).
- Muhith, A. 2016, *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi.
- Mustika, I. W. 2019, 'Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Nurafifah, A. S. 2021, 'Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (Low Impact Aerobics Gymnastics Can Lower Blood Pressure in the Elderly with Hypertension)', *Dohara Publisher Open Access Journal*, 01(01), pp. 1–6. Available at: <http://dohara.or.id/index.php/isjnms%7C>.
- Oktaviani E et al. 2022, 'Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021', *Promotor* 5, pp. 135–147.
- P2PTM Kemenkes RI, 2017, 'Ayo Bergerak, Lawan Diabetes!', in *Buku Saku Kemenkes RI*.
- Patel, H. et al. 2017, ' Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system ', *World Journal of Cardiology*, 9(2), p. 134. doi: 10.4330/wjc.v9.i2.134.
- Potter & Perry, 2015, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik. Volume 2*. 4th edn. Jakarta: EGC.
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H. and Budiono, I. 2020, 'Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu', *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), pp. 408–413.
- Pujiastuti, N. and Tesalonika, M. 2022, 'the Effect of Aerobic Low Impact Exercise on Changes in Blood Pressure Patients With Hypertension', *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, 3(1), pp. 695–702. Available at: <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/insis/article/view/9639>.

- Pusdatin, 2022, 'Infodatin : Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera', in *Pusdatin*, pp. 1–11.
- Putri, D. R. 2022, 'Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut', *Jurnal Talenta Psikologi*, 2(11), pp. 49–57. Available at: <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1083>.
- Rêgo, M. L. M. *et al.* 2019, 'Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition', *Clinical Medicine Insights: Cardiology*, 13. doi: 10.1177/1179546819839411.
- Rezaeemanesh, M. *et al.* 2020, 'The effect of educational intervention based on Pender's health promotion model for distress management in patients with type 2 diabetes', *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(3), pp. 969–975.
- Ronny, 2013, *Ahli Atasi Kolesterol Hipertensi Diabetes*. Depok: PT Trubus Swadaya.
- Sherwood L. 2016, *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Ed 8. Jakarta: EGC.
- Simanjuntak, E. Y. and Situmorang, H. 2020, 'Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah', *Indogenius*, 1(1), pp. 10–17.
- Siskamulyani, Apriyanto and Yanti, S. 2020, 'Pengaruh Senam Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Sail Kota Pekanbaru', *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), pp. 155–164.
- Smeltzer, S. C. and Bare, B., 2015, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sulistijono, H., Minarti and Kholifah, S. N. 2019, 'Modul Keperawatan Gerontik', in *Modul Keperawatan*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Triandini, R. 2022, 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021', *JlUBJ J IIm Univ Batanghari Jambi*, 22(1), pp. 308–13.
- Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan N, Poulter N, P. D. *et al.* 2020, 'International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension', *International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension*, 75(6), pp. 1334–1357.

- WHO, 2021, *Hypertension*, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 28 January 2023).
- WHO, 2022, *Ageing*, World Health Organization. Available at: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 (Accessed: 2 March 2023).
- Yuli Hilda Sari, Usman and Makhrajani Majid, 2019, 'Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), pp. 68–79. doi: 10.31850/makes.v2i1.125.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C. and Eksa, D. R. 2021, 'Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), pp. 229–239. doi: 10.33024/jikk.v8i3.5193.
- Yusnia, A. 2020, *Senam Aerobik Low Impact sebagai Intervensi pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru Kecamatan Baso Tahun 2020*. Universitas Perintis Indonesia.