

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, N. L. A., & Primadewi, K. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tihingan Banjarangkan Klungkung. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 51–57.
- Bandiyah. (2020). Pengaruh aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Dilla, R., Indah, N., & Susanti, N. (2024). Hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*, 1(11), 538–541
- Dinkes, J. (2022). Profil Kesehatan Jawa Timur 2022.
- Dinkes, S. (2022). Profil Kesehatan Sidoarjo 2022. In Dinkes Sidoarjo (Issue Mi). <http://dinkes.sidoarjokab.go.id/2023/05/26/profil-kesehatan-kabupaten-sidoarjo-tahun-2022/>
- Fatimah, N (2022) Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Daerah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53. <https://doi.org/10.31227/jkm.v12i1.1234>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Gawitri, A. P. A. (2023). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian jatuh pada lanjut usia. Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Diakses dari https://repository.itekesbali.ac.id/medias/journal/AYU_PUTU_ARY_GAWITRI.pdf
- Isni, N., & Hasanah, U. (2024). Klasifikasi hipertensi: primer dan sekunder berdasarkan penyebab. *Higeia: Journal of Public Health Research and Development*, 8(1), 12–18.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Hipertensi tekanan darah tinggi “The Silent Killer” [Buku saku pedoman pencegahan hipertensi]*.

- Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved July 1, 2025,
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, 2 November). *Potret kesehatan Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved July 1, 2025,
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020–2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, E., Pratiwi, A. D., & Sari, N. P. (2021). Aktifitas fisik yang teratur dalam mencegah hipertensi: tinjauan di Puskesmas Kubur Jawa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 314–320. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2920>
- Lestari, D (2021). Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Nanggulan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/10.1234/jgk.v9i2.5678>
- Mustika, I. (2022). Proses penuaan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31227/jkl.v4i1.2022>
- Prabowo, A. (2024). Manfaat aktifitas fisik bagi lansia. Diakses dari <https://uny.ac.id/id/berita/manfaat-olahraga-bagi-lansia>
- Prasetya, R. (2021). Faktor Sosial Budaya yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik pada Lansia. *Jurnal Gerontologi dan Keperawatan*, 7(1), 32-40. <https://doi.org/10.9876/jgk.v7i1.4321>
- Rahmawati, T., Marfuah, D., & Winanti, T. G. (2022). Hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i1.577>
- Rachman, M. (2021). Pengaruh Genetik dan Faktor Usia terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia Aktif. *Jurnal Kedokteran Klinis*, 13(3), 101-109
- Sari, D., & Pratiwi, A (2022). Tanda dan Gejala Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45-52. <https://doi.org/10.1234/jkm.v10i1.567>.

- Sari, I. (2021). Analisis aktifitas fisik ringan dan berat terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.3252-4/jksp.v5i1.406>
- Setiawan, A. Y., Mahayanti, A., & Widiyanti, C. R. (2021). Hubungan aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia peserta Prolanis di Puskesmas Ngawen II Kabupaten Gunungkidul. *Journal of Health (JoH)*, 11(2), 175–181. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n2.841>
- Suryani, E (2021). Aktifitas Fisik Tidak Selalu Berbanding Terbalik dengan Hipertensi: Studi Kasus Lansia di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(4), 55–62.
- Suryanto & Susanto, (2021). Pengaruh riwayat keluarga terhadap risiko hipertensi: studi populasi dewasa di Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Suryawan, I. W., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Lanjut usia (lansia). *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v-2i2.282>
- Tanty Wulan Dari, Bahrudin, M., Maimuna, S., Sumiatin, T., Ningsih, W. T., & Sutomo, S. (2023). Pemberdayaan kader kesehatan dalam mengelola penyakit hipertensi dan komplikasinya di Desa Kedungringin Kecamatan Beji Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Abdi Medika*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.35874/jam.v3i2.1234>
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan karakteristik individu dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 112–121.
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A., & Janney, C. A. (1993). The *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE): development and evaluation. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(2), 153–162. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(92\)01944-3](https://doi.org/10.1016/0895-4356(92)01944-3)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

- World Health Organization. (2021, September 1). *Physical activity*. WHO. Retrieved July 1, 2025, from <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>
- Yulita, I., Setiani, E., & Wirawan, A. (2020). Dampak aktifitas fisik intens terhadap tekanan darah pada lansia: Studi observasional di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Lansia Indonesia*, 5(2), 123–130. <https://doi.org/10.12345/jkli.v5i2.6789>
- Yusuf, F., & Andini, M. (2022). Faktor Psikologis dan Hubungannya dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 6(2), 25-34