

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, N. K., & Sari, E. M. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (nanda Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Agustin, P., & Permatasari, R. I. (2020). Pengaruh Pendidikan dan Kompensasi Terhadap Kinerja Divisi New Product Development (NPD) Pada PT. Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2), 174–184.
- Andriana, L. M., Ashadi, K., & Nurdianto, A. R. (2021). Tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur masyarakat di Jawa Timur selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 27–45. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Ariswandi, Perdinan, S., Verawaty, Y., Wahyuni, S. P., Syukur, Tabrani, Arifin, Z., Supangat, A., Waginingsih, S., Krisbianto, Sahrawan, H., Mubasitoh, A., Wiwin, Nahwan, & Saputra, A. (2021). *Buku Petunjuk/Manual Book Senam Jantung Sehat Milik Masyarakat Lampung Selatan*.
- Asri, Mundakir, & Hakim, M. N. (2024). Studi Kasus Edukasi Digital Deteksi Dini Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 248–252.
- Bahtiar, Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Nur, S. R. F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia: Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 15–24. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506>
- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat* (H. Lestary, Ed.). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Sumber Sari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995–1000.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Dinas Kesehatan Surabaya. (2024). *Profil Kesehatan Kota Surabaya 2023*.
- Ediana, D., Putri, E. M., Yasril, A. I., & Bangun, H. A. (2021). Senam Jantung Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Dengan Media Leaflet Pada Ibu-Ibu Kelompok Senam Comera. *Empowering Society Journal*, 2(3), 166–173.

- Fitria, N., Lidyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I Tiga kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66. <http://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi, Ed.; 1st ed.). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Haryani, Dr. drg. W., & Setyobroto, Drh. I. (2022). *Modul Etika Penelitian* (T. Purnama, Ed.; 1st ed.). Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. <http://keperawatan-gigi.poltekkesjakarta1.ac.id/>
- Hemas, A. M. R., Indiasari, S., & Silalahi, V. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Asrama Putri Emaus Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6.
- IPO Nasional. (2024). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024: Industri Olahraga Sebagai Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru* (P. A. Maksum, Ed.). Deputi Kebudayaan Olahraga. <https://www.researchgate.net/publication/387764033>
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.405>
- Kemenkes. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- Kinman, G. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a brief review. In *Occupational Medicine* (Vol. 75, Issue 1, pp. 14–15). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae121>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kusumawaty, I., Achmad Septiyana, V., Ginting, D. S., Yunike, Liana, Y., Indriyani, D., Martiningsih, W., Solehudin, & Lalla, N. S. N. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (Dr. N. Sulung & R. M. Sahara, Eds.; 1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Lita, Hamid, A., Anggreini, S. N., & Kasrin, R. (2021). *Tekanan Darah dan Musik Suara Alam*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.

- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Milwati, S., Indarti, E. T., Putro, D. U. H., Leniwita, H., Subandiyo, Siagian, Y., Maula, D. R., Widiyanto, J., Putri, N. S., & Susilawati. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (I. Zumaron & H. Syauckani, Eds.; 1st ed.). PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Monauliy, F. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Lantera Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 1–9.
- Pujadi, A. (2022). *Statistika Dengan SPSS : Modul Analisis Korelasi*.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (Dr. Ir. T. Koryati, Ed.; 1st ed.). KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., Barus, M., Fauzi, D., & Sitepu, H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1487–1496. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Sukmawaty, M. N. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Warga Gunung Kupang dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Peskesmas Cempaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 123–129. <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>
- Sundari, U. Y., Panudju, A. A. T., Nugraha, A. W., Purba, F., Erlina, Y., Nurbaiti, N., Kalalinggi, S. Y., Afifah, A., Suheria, Elsandika, G., Setiawan, R. Y., Alfiyani, L., & Pereiz, Z. (2024). *Metodologi Penelitian* (Suhardi, Ed.; 1st ed.). CV. Gita Lentera. <https://www.researchgate.net/publication/377847335>
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 540–547. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *ISH Global Hypertension Practice Guidelines*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wijanarko, N. P., Guna, S. D., & Herlina. (2024). Gambaran Aktivitas Fisik, Stres dan Antropometri Pada Pasien Hipertensi. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 71–85. <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>