

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Agustina Harahap, R., Kes, M., Nabila, F., Lestari, R., Rahma Tanjung, S., Fitri, Z., & Riska Ananda Sipahutar, D. (2021). Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Bagus Tri Saputra, P., Dyah Lamara, A., Eko Saputra, M., Achmad Maulana, R., Eko Hermawati, I., Anugrawan Achmad, H., Ageng Prastowo, R., & Her Oktaviono, Y. (2023). *Continuing Medical Education Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis Hipertensi* (Vol. 50, Issue 6).
- Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2020). Exercise training for blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 9(4), e014675. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.014675>
- Dachi, F., Syahputri, R., Gugun Marieta, S., & Sari Siregar, P. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 173. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.173-180>
- Diaz, K. M., & Shimbo, D. (2021). Physical activity and the prevention of hypertension. *Current Hypertension Reports*, 23(5), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11906-021-01130-2>
- Effendi, M., Sari, D. P., & Putra, R. A. (2023). Physical activity and blood pressure control among older adults with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 215–222.
- Effendi, E., Febrianti, F., Nurhayati, N., & Yulianti, R. (2025). *Effect of Hypertension Exercises On Blood Pressure In The Elderly*. *Journal of Community Nursing and Primary Care*, 1(2), 25–30. <https://doi.org/10.63202/jcnpc.v1i2.39>

- Fatchanuralityah, Wijayanti, Y., Febrianora, M., & (Konsultan Kardiovaskular Asosiasi Dinas Kesehatan Seluruh Indonesia). (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan. *Kementerian Kesehatan*.
- Fitria, R., Fita Yanti, E., Yuli Handayani, E., & Wulandari, S. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Desa Rambah Samo Barat. In *Health Care : Jurnal Kesehatan* (Vol. 13, Issue 2).
- Gao, W., Lv, M., & Huang, T. (2023). *Effects of different types of exercise on hypertension in middle-aged and older adults: a network meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1194124. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194124>
- Irfan, M., & Wulandari. (2024). Active Aging Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Social Work Journal*, 13, 102–110. <https://doi.org/10.45814/share.v13i1.46851>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa.
- Li, J., Zhang, Y., & Wang, Y. (2021). Exercise capacity and blood pressure reduction in elderly patients with hypertension. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02012-8>
- Li, Z., LV, M., Li, Z., Gao, W., & Li, M. (2024). *Physiological characteristics of blood pressure responses after combined exercise in elderly hypertensive patients: a systematic review and meta-analysis*. In *Frontiers in Cardiovascular Medicine* (Vol. 11). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1404127>
- Lukitaningtyas, D., & Agus Cahyono, E. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, 100–117.
- Muhdiana, D., Umeda, M., Misparsih, Naryati, Sugiatmi, & Risqiya, F. (2020). *Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi* (D. Muhdiana, M. Umeda, Misparsih, Naryati, Sugiatmi, & F. Risqiya, Eds.). Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta. <http://fikumj.ac.id>
- Multazam, A., Utami, K. P., Fisioterapi, D., & Kesehatan, I. (2024). Pemberian Latihan *Slow Deep Breathing* Dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah Dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. In *J. A. I : Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>
- Nilawati, & Fati, N. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. <http://ppnp.ac.id>
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi “Lansia Bergerak”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>

- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021:Update Konsensus Perhi 2019.
- Pescatello, L. S., et al. (2021). Exercise and hypertension: Recent advances in exercise prescription. *Hypertension*, 78(2), 1–12.
- Pratiwi, T. A., Yusnanda, F., Kebidanan, A., & Binjai, K. (2023). Manfaat Senam Lansia Untuk Mengatasi Hipertensi Di Puskesmas Tanah Tinggi. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* (Vol. 5, Issue 2).
- Pusat Promosi Kesehatan Perhimpunan Hipertensi Indonesia. (2022). Kenalilah Tekanan Darah Anda.
- Rosyida, G., Titis Sari, A., Izzatul Lutfiyah, B., Adelia Mianing, E., Anansya Siammita, D., Jelita Dewantari, E., Azka Fikriyah, N., Wayan Gede Bima Astawa, I., Insyirah Idris, A., Putra Pratama Ramadhan, A., Aditya Dananjaya Suparta, G., & Pristianty, L. (2022). Profil Pengelolaan Terapi Hipertensi oleh Pasien Lansia di Wilayah Jawa Timur. In *Jurnal Farmasi Komunitas* (Vol. 9, Issue 1).
- Ruangthai, R., & Phoemsapthawee, J. (2020). *Combined exercise training improves blood pressure and antioxidant capacity in elderly individuals with hypertension. Journal of Exercise Science and Fitness*, 17(2), 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.03.001>
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi. www.penerbitlitnus.co.id
- Sasmalinda, L. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah Pasien di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan dengan Menggunakan Regresi Linier Berganda.
- Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (*Risk Factors Of Hypertension In Elderly*). In *Jurnal Medical Profession (MedPro)* (Vol. 5, Issue 3).
- Sunaryanti, B. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta (Vol. 8, Issue 2).
- Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penyandang Hipertensi Di Masyarakat. 3(2).
- Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Volume 4, Nomor 2, 115–118.
- Zatihulwani, E. Z., Melliya Sari, G., & Puspita, S. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1). <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>