

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172-178
- AHA (american Heart Association). (2017). Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations. Alabama Pharmacy Association. <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>
- Anggara, F. H. D., & Prayitno N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni, cikarang barat tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* vol 5 no 1. Diakses dari <https://digilib.unisayogya.ac.id> pada tanggal 19 September 2021.
- Alfian, R., Susanto, Y., & Khadizah, S. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 04(01), 39–47.
- Amalina, N., Firginia, G., Ulpa Dinata, R., Studi Kebidanan, P., & Studi Ilmukesehatan Masyarakat, P. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Cara Mengontrol Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan Di Kelurahan Benteng Pasar Atas Tahun 2020. In *Empowering Society Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Anugerah, A., Zainal Abidin, A., Prastiyo, J., Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Insan Cendekia Husada, D., RSUD Padangan Bojonegoro, P., & Profesi Ners STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro, M. (2022). *Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur* (Vol. 4, Issue 1).
- Aristoteles. (2018). Kolerasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Jurnal Perawat*, 3, 9–16. Retrieved from <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/download/576/409>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Nur, D., Universitas, U., & Yogyakarta, A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad: Vol. Xiii* (Issue 2).
- Astari, PD dan Putu, GA. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Jurnal Keperawatan*. ISSN 2301-8556, Vol.1 No.1 Edisi Januari-Juni 2013. Bali: Universitas Udayana Denpasar.

Ayuningtias, D., & Stikes An Nur Purwodadi, M. (N.D.). *Efektivitas Jalan Kaki Dan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Desa Tarub Kecamatan Tawangharjo.*

Christiani Telaumbanua, A., & Rahayu, Y. (n.d.). *Jurnal Abdimas Sainatika.*
<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Dachi, F., Syahputri, R., Gugun Marieta, S., Sari Siregar Program Studi, P. S., & Keperawatan Dan Kebidanan, F. (N.D.). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.*
[Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp)

Dhungana, R. R., Pedisic, Z., & de Courten, M. (2022). Implementation of non-pharmacological interventions for the treatment of hypertension in primary care: a narrative review of effectiveness, cost-effectiveness, barriers, and facilitators. *BMC Primary Care*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01884-8>.

Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474.

Fahmi Abdulaziz, M., Bagus Dharmawan, D., & Tiga Putri Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, D. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. In *Journal Of Physical Education* (Vol. 113, Issue 2). Health And Sport.

Fitri, D. R. (2015). Diagnose enforcement and treatment of high blood pressure. *Jurnal Majority*, 4(3).

Gandy, J.W., dkk. 2014. Gizi dan Dietetika Edisi 2. EGC. Jakarta.

Gillis, E. E., & Sullivan, J. C. (2016). Sex Differences in Hypertension: Recent Advances. *Hypertension* 68(6): 1322–1327. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.06602>

Gunawan, S. P., & Adriani, M. (N.D.). Attribution-Noncommercial-Sharealike License (Cc By-Nc-Sa 4.0). *Obesitas Dan Tingkat Stres Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya.*
Media Gizi Indonesia. 2020, 15(2), 119–126.
<https://doi.org/10.204736/Mgi.V15i2.119-126>

Hafiz, M., Arifin, B. M., Weta, W., Luh, N., & Ratnawati, K. A. (2016). Faktor-

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. In *Juli* (Vol. 5, Issue 7). <http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum>

Hana Permata, H. (2020). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).

Handayani, Rusli, & Ibrahim, 2015. 2014. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia."

Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." *Jumantik 3* (1): 72–88.

Haryani Nur., Subiyanto, AA, dkk. (2018). Pengaruh Penyuluhan Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku Beresiko Pada Pasien Hipertensi. Diakses 20 juni 2022.

Hawari, D. (2013). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta.

Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44

Hutagalung, M. A. M. (2020). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kepada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Pancur Batu Deli Serdang Tahun 2019.

Indah, Y. (2014). Hipertensi bukan untuk ditakuti. *Jakarta: FMedia*.

Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., & Rebar, C. (2017). *Medical-Surgical NursingE-Book: Concepts for Interprofessional Collaborative Care*. Elsevier Health Sciences.

Istiqomah, F., Tawakal, Al., Haliman, CD., Atmaka, DR. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, Vol 11; Halaman:159-165.

JNC-7. 2003. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *JAMA* 289:2560-2571.

Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport*

Journal, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>.

Kaplan, NM (2002). *Kaplan's Clinical Hypertension*. Philadelphia: Lippincott, Williams & Williams & Wilkins.

Kesehatan, J., Octavian, Y., Setyanda, G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. In *Andalas* (Vol. 4, Issue 2). <http://jurnal>.

Kemkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kemkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta

Kemkes RI. Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. *J Med dan Rehabil*. 2016;

Kemkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*. [media/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/](https://www.kemkes.go.id/media/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/). Jakarta : Kemkes. Kemkes. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: Kemkes

Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggunan Rw 05 Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 4(2), 24-28.

Leyna GH, Mmbaga EJ, Mnyika KS, Hussain A, & Klepp KI. (2010) Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient levels in adults in rural Tanzania. *Public Health Nutrition*.

Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.

Marhaendra, Y. A., Basyar, E., & Adrianto, A. (2016). Online : 2540-8844 Yudha Adidarma Marhaendra, Edwin Basyar. In *Ari Adrianto JKD* (Vol. 5, Issue 4).

Mauk, Kristen L. 2017. *Gerontological Nursing Competencies For Care Fourth Edition*. USA: Jones & Bartlett learning, C, an Ascend earning Company diakses tanggal 26 Februari 2023 .

- Marcia L. Stefanick, Farnaz Azarbal, Elena Salmoirago-Blotcher. Obesity, Physical Activity, and Their Interaction in Incident Atrial Fibrillation in Postmenopausal Women. *J Am Heart Assoc.* 2014;3:e001127.
- Mayo Clinic. (2018). High Blood Pressure. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/highbloodpressure/symptoms-causes/syc-20373410>.
- Menpora. (2008). *Senam Lanjut Usia*. Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Olahraga.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and Dwi Hernanto. 2019. "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia." *Journal of Borneo Holistic Health*, 2 (2): 148–57.
- Muthia, F., Fitriangga, A., Syarifah, ;, & Yanti, N. (2016). Nomor 4. In *Jurnal Cerebellum* (Vol. 2).
- Ngurah, I., & Yahya, N (2015). *Gaya Hidup Penderita Hipertensi*. Denpasar: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- Noviati, E. (2021). Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Dusun Cintasari Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 8(2), 14-25.
- Notoatmodjo S. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Neal, M.J. 2006. *At a Glance Farmakologi Medis Edisi Kelima*. Jakarta : Penerbit Erlangga. pp. 85.
- Nurhastuti, R. F. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Josari Kecamatan Jetis Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*, 9(2), 184-188.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pendekatan Praktis*, edisi 3,. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul, H., Program, E., Gizi, S., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Keolahragaan, I. (2022). *Hipertensi Lansia Di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun)*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Oetoro. (2018). *1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia

Pustaka Utama

- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Paruntu, O. L., Rumagit F. A., Kures, G. S. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara. *Gizido*;7(1).
- PERHI. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Permata Sari, HS, Wiyono J, Adi, WRC. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi,. *Nursing News Volume 3*, Nomor 1
- Peraturan Menteri Kesehatan RI 2013, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak, Jakarta.
- Pintaningrum, Y., & Warnaini, C. (2023). The Effect of Food on the Incident of Hypertension. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(4b), 259-264.
- Prasetyaningrum, Y. I., & Gz, S. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. FMedia.
- Pratiwi, N. P., Untari, E. K., & Robiyanto. (2020). Hubungan Persepsi Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Lanjut Usia di RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak. *JMPF*, 10(2), 118–125.
- Prihatini, S., Permaesih, D., Diana Julianti Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, E., Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, B., Kesehatan Jl Percetakan Negara No, K. R., & Pusat, J. (2016). *Gizi Indon*. 39(1), 15–24. <http://ejournal.persagi.org/go/>
- Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 313-321.
- Purwani, R., & Widyastuti, N. (2015). *Hubungan asupan protein dengan tekanan darah pada remaja* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar: The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Hypertension Level In Middle Adulthood In

Kemiri Village, Kebakkramat District, Karanganyar Regency. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1-5.

- Putra, E. F., & Suharjana, S. (2018). Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 120–129. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20626>.
- Putra, M. G., Makruf, A. K., Wava, M. V., Jannah, A. N., Rahmatina, A., Fitrianti, A. N., ... & Marlina, S. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 21-30.
- PUTRI, R. C. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA 08 Pontianak* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan).
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019* (Vol. 1, Issue 2). Oktober. [Http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index](http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index)
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media.
- Rahmawati, A., Nurmawati, T., & Permata Sari, L. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 389–395. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p389-395>
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 6-11.
- Rayanti RE, Triandhini RLNKR, Sentia DH. Hubungan Konsumsi Garam dan Tekanan Darah Pada Wanita di Desa Batur Jawa Tengah. *Media Ilmu Kesehat*. 2019;8(3):180–91
- Rehena, Z., & Nendissa, A. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*4(2), 28–34
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer, "HIPERTENSI"*. Hikam Pustaka.
- Riordan-eva P, Augsburger james j. General Ophtamology. Mc graw hill

education; 2018.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Oktober 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal keperawatan silampari*, 5(2), 1284-1291.
- Saragih F, et al. Hubungan pengetahuan dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Health Reproductive*. 2019;4(2):80–7.
- Sari, A., Lolita, & Fauzia . (2017). Pengukuran Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Menggunakan European Quality Of Life 5 Dimensions (Eq5d) Questionnaire Dan Visual Analog Scale (Vas). *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 1-12.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20.
- Sherwood L (2011). *Fisiologi manusia: dari sel ke sistem* edisi 6. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(2), 558-566.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 326-340.
- Siska, H. (2017). *Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau*. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* Vol., 6(2), 5
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. 2013. *BukuAjar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta: EGC

- Sriwahyuni, S., & Astuti, A. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Batumalonro Kabupaten Gowa. *Jurnal Omicron ADPERTISI*, 2(2), 26-38.
- Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, I., & Yogyakarta, U. R. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul Fery Lusviana Widiyany. *Dharma Bakti*, 2(2), 45.
- Studi, P., Politeknik, K., & Gorontalo, K. (2019). Effectiveness Of Reflection Massage Therapy And Benson Therapy Against Decreasing Blood Pressure In Hypertension Patients Ratnawati, Ahmad Aswad. In *Jambura Health And Sport Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Arissaputra, S. S., & Kuswantiningsih, N. (2017). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi guna perbaikan tekanan darah pada anak muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 26-38.
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharmanto. (2021). Hubungan Antara Pemahaman Tentang Pola Makan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Relationship Between Understanding of Eating Pattern With Hypertension Prevention Behavior. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5, 94–98.
- Suib, S., & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Gemakes Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31–37. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V2i1.544>
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).
- Sulastri, D. 2019. Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adithya, M. A. P. 2019. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019 *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47–55
- Sulistyoningsih, H., (2019), Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Supariasa IDN Dkk. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2012.
- Supariasa., 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC

- Surajiyo, Nasruddin and Paleni, H. (2020) Penelitian Sumber Daya Manusia: Pengertian, Teori, dan Aplikasi. Yogyakarta: Deepublish.
- Susanti, N., Harnani, Y., & Rasyid Program Studi Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru, Z. (2017). Efektifitas Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Mengatur Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna Leaflet Effectiveness Of Knowledge And Setting The Diet Elderly Patients With Hypertension In Health District Serasan Natuna. In *Jurnal Photon* (Vol. 7, Issue 2).
- Syaifuddin, H. (2011). Anatomi fisiologi: kurikulum berbasis kompetensi untuk keperawatan & kebidanan. *Jakarta: EGC*.
- Tarawan, V. M., Goenawan, H., Gunadi, J. W., & Lesmana, R. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Clmenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57-59.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119.
- Tulak, G. T. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif: Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani*, 2(1), 169-172.
- 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. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357.
- Whelton, P. K., & Carey, R. M. (2017). 2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults 2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults.
- Wibowo, S. F., Hermawan, G. D., Faristyana, N. I. A., Muthohar, N., Azulla, S., Fauziah, A. R. L., ... & Setyaningrum, Z. (2022, August). Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo. In *Proceeding National Health Conference of Science* (pp. 289-292).
- Wijaya, S. A., & Sugiyanto, S. (2011). *Hubungan pola makan dengan tingkat*

kejadian hipertensi pada lansia di dusun 14 sungapan tirtorahayu galur kulon progo Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

- Wijaya, A. S. & Putri YM. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Willy. (2011). *Pola Asuh Makan*. EGC.
- Wratsongko, M. (2015). *Senam Ergonomik dan Pijat Getar*. Jakarta: Gramedia.
- Yanti¹, M., & Alkafi, D. Y. (2021). *Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.
- Yanuarti, T. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia: The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 124-129.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer*. *Jurnal Majority*, 6(1), 28-33.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review*. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23-32.
- Zhang, Y. X., Chen, M., Xue, L. H., Zhao, J. S., & Chu, Z. H. (2013). *Comparison of body shape and physical activity among adolescents with normotensive and elevated blood pressure in Shandong, China*. *Annals of Human Biology*, 40(1), 88-93.