

DAFTAR PUSTAKA

- Alifatun, V. D. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan*.
- Anam, K. (2016). *Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi*. 3(2), 97–102.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, Nurhayati, & Padila. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis*. 2, 81–90.
- Apriliyanti, D., & Fabriyani, I. K. (2017). Efektivitas Senam Ergonomik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Bmc Public Health*, 5(1), 1–8.
<https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298>
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005>
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58>
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Arif, D., Rusnoto, & Hartinah, D. (2013). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus*. 18–34.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 3(3), 345–356.
- Fitriani, W. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Sehat Pada Lansia Di Posyandu Permadi Rw 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. 8(5), 55.
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.56>
- Hanik, U. (2018). Skripsi Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi (Studi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 9, 1366.
- Haryati, S., & Kristanti, L. A. (2018). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun*. 5(1), 49–55.

- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius (Jka)*, 2(1), 1–11.
- Korneliani, K., & Meida, D. (2012). *Obesitas Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi*. 7(24), 117–121.
- Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.22216/Jen.V5i1.4550>
- Nurfitri, R., Budiharto, I., & Yulanda, N. A. (2018). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi*.
- Paputungan, M. F. S., Warwuru, P. M., & Novitasari, D. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak*. 3.
- Prima, R., & Oktaini, S. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. 15(6), 5–7.
- Priyanti, K., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok Dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Gisikdrono Semarang. *Bmc Public Health*, 5(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298> <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf> <http://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005> <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58> <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi*. 4(6).
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., & Sanjaya, B. T. (2017). *Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 1.
- Suwanti, Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.15>
- Syahfitri, M., Safri, & Jumaini. (2020). Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Ramanujan Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.1007/S11139-020-00300-Y>
- Syahrani. (2017). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya*

3 Mergaguna Jakarta Selatan.

Upriani, & Priyantari, W. (2018). Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 98–104.
<https://doi.org/10.36569/Jmm.V9i2.16>

Wratsongko, M., 2015, *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*. Cetakan 1. Jakarta. Mizan Digital Publishing.