

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. (2016). *Uji Keandalan dan Kesahihan Indeks Activity f Daily Living untuk Mengukur Status Fungsional Dasar pada Usia Lanjut di RSCM*. Jakarta.
- Amin, M., Sari, D. P., & Vioneery, D. (2019). Efektivitas Perbedaan Terapi Deep Breathing Dan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 55. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.522>.
- Andri. (2023). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. TernovaBooks.
- Ardiyanti, N. (2019). *Hubungan senam lansia terhadap activity of daily living (ADL) pada lansia di panti sosial tresna wredha unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta*. One.Indoskripsi.Com. <http://one.indoskripsi.com>
- Boedhi, D. R. (2016). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke – 4*. Balai Penerbit FKUI.
- BPS-Statistics Indonesia. (2020). *Badan Pusat Statistik (2020) Proyeksi Penduduk 2005-2015 (Hasil SUPAS) Population Projection 2005-2015 (Based on Intercenal Population Survey)*.
- Chaplin, J. P. (2016). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Corwin, E. J. (2019). *Buku Saku Patofisiologi. Edisi 4*. EGC.
- Dalimartha, S. (2018). *Vare Your Self Hipertensi. Cetakan 1*. Penebar Plus.
- Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2023 Survei Sosial Ekonomi Nasional 2023 Maret (KOR)*. (2023). Silastik.Bps.Go.Id. <https://silastik.bps.go.id/v3/index.php/mikrodata/detail/ZnZSZms4aStzN2JU SVY1QklqZ08rdz09>
- Departemen Kesehatan. (2019). Depkes RI.
- DinKes Ende. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Ende*.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM). Kemenkes RI (2022). (2022). *Aktivitas Fisik, Kegiatan Harian yang Baik untuk Tubuh dan Jiwa*. Hellosehat.Com. <https://hellosehat.com/kebugaran/minimal-aktivitas-fisik-bagi-orang-dewasa/>
- Ediawati, E. (2020). *Tingkat kemandirian dalam ADL dan risiko jatuh pada lansia*. Stikesmukla. <https://www.stikesmukla.ac.id/downloads>
- Ferry, E., & Makhfudi. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas (Teori dan Praktik dalam Keperawatan)*. Salemba Medika.
- Harber, P. M., & Scoot, T. (2019). Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*, 10(11–42).
- Hardywinoto. (2007). *Panduan Gerontologi : Tinjauan dari berbagai aspek*. PT Gramedia Pustaka Utama.

- Hidayat. (2018). *Metade Penelitian Kesehatan Paradigma Kualitatif*. Health Books Publishing.
- Intan, D S, Ramadhaniyati, Y. T. (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak*. 13(3), 1576–1580.
- Kabo, P. (2018). *Penyakit jantung koroner*. Gramedia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2018 Tentang Pelayanan Kegawatdaruratan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://paralegal.id/peraturan/peraturan-menteri-kesehatan-nomor-47-tahun-2018/>, diakses pada tanggal 11 Januari 2023
- Lestari, F. A. (2021). *Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Curah Jantung Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Maryam, R. S., Hartin, T., & Sumijatun. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia Di Panti Werdha*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Nisak, K. (2012). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Lingkungan Suromurukan Kelurahan Surodinawan Kecamatan Prajurit Kulon Kota Mojokerto*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metedologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, S. A. (2011). *Proses Penyelesaian Sengketa Konsumen Ditinjau dari Hukum Acara Serta Kendala Implementasinya*. Cet ke-2. Kencana Prenada Media Grup.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Piko, S. O., & Elyta, T. (2021). *Pelaksanaan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Harapan Kita Palembang*. *JPKM*, 1(1).
- Provinsi Nusa Tenggara Timur. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://doi.org/prop.ntt.id>
- Purbaningrum, R. B. (2020). *Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2023). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–27.
- Rully, D. (2023). *Mengenal Senam Lansia, Jenis, dan Contoh Gerakannya*. Detik Health. <https://health.detik.com/kebugaran/d-6508331/mengenal-senam-lansia-jenis-dan-contoh-gerakannya>

- Setiati, S. (2000). *Pedoman, Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri, untuk Dokter dan Perawat*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Setiawan, dkk. (2014). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suroto. (2014). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan*. Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Sutanto. (2015). *Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Diabetes*. Andi.
- Timio, M., & Verdechchia, P. (2015). Blood pressure changer over 20 years in nuns in secluded order. *Journal Hypertension in Elderly*, 4(1), 60–63.
- Totok, H. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dhara Bakti kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1).
- Udjianti, W. J. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Uliyandri, A. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun. In *Meta – Analisi*.
- United Nations. (2015). *World population prospect: The 2015 revision*. WPA2015_Report.
- Wardani, R. (2023). *Statistika dan Analisa Data. Cetakan Pertama*. CV. Budi Utama.
- WHO. (2019). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.
- Widianti, A. T., & Proverawati. (2015). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika.
- Windri, T. M., Sanubari, A. K., & Sanubari, T. P. E. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1063–1077.