

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35-42.
- Arifin, E. N., & Ananta, A. (2016). The past three population censuses: A deepening ageing population in Indonesia. *Journal of Population Ageing*, 9(1-2), 5-41.
- Ariyanti, R., Kurniawan, A., & Pratama, Y. (2021). Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 85-92.
- Bahri, AS (2024). Efektivitas Yoga Dan Latihan Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Di Kelurahan Wironanggan. *Jurnal Keperawatan Horizon*, 1 (01), 71-81.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Langhorst, J., & Dobos, G. (2018). Effects of yoga on cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(16), 1932-1943.
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, SG, & Siregar, PS (2021). *Pengaruh olahraga lansia terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Penelitian Keperawatan Profesional, 3 (2), 347-358.
- Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature*. Muhammadiyah Journal of Geriatric, 4(2), 173-180.
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat*. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 4(2), 74-80.
- Fatimah, S., & Utami, F. P. (2021). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dukuh II dan Dukuh III Kramat Jati Jakarta Timur*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 156-164.
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2019). Effectiveness of yoga for hypertension: Systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, 1–13.

- Handayani, D., Setiawan, R., & Putra, B. (2022). Efektivitas latihan yoga dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal of Public Health Research*, 17(3), 112-119.
- Haryanto, A., Lestari, A. S., Gama, K., Suardana, K., & Harini, I. G. A. (2023). Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 300–311.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.
- Kim, J. H., & Kim, Y. S. (2020). Menopause and hypertension: A narrative review. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(5), 287-295.
- Lee, M. S., Choi, T. Y., & Ernst, E. (2022). Tai Chi for lowering resting blood pressure in the elderly: A systematic review. *Journal of Hypertension*, 40(3), 423-431.
- Mardiono, S., Tanjung, A. I., & Saputra, A. U. (2023). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun 2023*. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(6).
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
- Namora, A. R., Siahaan, D. C., Wulandari, S., Nasution, M. R. R., & Sihalohe, L. I. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Keluhan Hipertensi. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 5(5).
- Nasution, A. D., Lubis, N. L., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45-52.
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Binai Kecamatan Tanjung Palas Timur. *AOHJ*, 1(1).

- Nugroho, W. S., Hartono, R., & Susanti, R. (2020). Pengaruh senam tera terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 8(1), 15-22.
- Oktavitasari, D., & Wicaksono, A. (2023). *Analisa Intervensi Keperawatan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Pardede, S. P., & Sari, D. P. (2019). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 105–112.
- Patel, R., Sharma, S., & Gupta, V. (2021). The impact of yoga therapy on blood pressure regulation in elderly hypertensive patients. *International Journal of Hypertension Research*, 28(1), 45-56.
- Pratiwi, & Muflihatin, S. K. (2021). Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo*, 3(1), 248–253.
- Putri, A. R., & Muflihatin, S. (2021). Pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 123–130.
- Putri, D. F., & Muflihatin, S. K. (2021). Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo*, 3(1), 248–253.
- Putri, R. A., Dewi, R. S., & Lestari, D. (2022). Efektivitas yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: Sebuah meta-analisis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 567-575.
- Rahmawati, I., & Sari, D. P. (2019). Senam tera dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 45–52.
- Rahmawati, I., & Komala Sari, I. (2019). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawapanjang Bojong Gede Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.

- Ramadhani, AI, & Santik, YDP (2022). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Gizi Indonesia , 2 (1), 1-6.
- Ratnasari, D. (2023). *PENGARUH SENAM TERA DENGAN KOMBINASI JUS TOMAT TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA TULUNG KABUPATEN MAGETAN* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). *Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(2), 1284-1291.
- Saputra, R., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 300–311.
- Sari, D. P., & Widyawati, M. N. (2021). Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas X. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 110-117.
- Sari, GP, & Wasludin, W. (2024). *Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Cibodasari Kota Tangerang*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Cerdas, 2 (1), 29-40."
- Sari, I. K., Sartiwi, W., Hardini, S., & Eliza, E. (2024). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Abdimas Saintika, 6(1), 55-60.
- Sari, M., & Pratiwi, D. (2020). Efektivitas latihan fisik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 67-74.
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas. *Lentera Keperawatan*, 1 (2), 114-120.
- Segita, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi*. Jurnal Public Health, 9(1), 16-24.
- Setiawan, A. (2023). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiraja I Banjarnegara Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- SITI ZULAIKA, S. Z. (2022). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022* (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang).
- 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.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan*. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24-36.
- Tijani, N. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi (Studi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang).
- Umah, K. (2023). *Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 79-87
- Wahyuni, S., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.
- Widhawati, R., Saraswati, D. A. S., & Rustini, M. (2023). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Pobindu Wilayah Desa Rawa Rengas*. Jurnal Peduli Masyarakat, 5(4), 1197-1202.
- Wijayanti, L., Kusuma, R., & Dewi, S. (2023). Perbandingan efektivitas senam lansia dan yoga terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 78-88.
- Wulandari, R. D., & Wibowo, A. (2020). Hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 234-240.