

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afriza D; Dewi, A P; Amir, Y. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia yang menderita Hipertensi', JOM FKp, 7(1), pp. 36–43.
- Ali, Hasan. (2008). Marketing. Yogyakarta. Media Pressindo.
- Ardiyana, T. (2018) 'Pengaruh Kadar Gula Darah Terhadap Penyembuhan Luka Diabetes Mellitus di Puskesmas Dinoyo Malang', Nursing News, 3(1), pp. 550–556.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian suatu pendekatan Publik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik Kota Samarinda. 2019. <https://samarindakota.bps.go.id> ( 5 juni 2020)
- Belia, M, C., Nuraeni, N., & Solechan, A. (2016). Pengaruh Latihan Senam Jantung Sehat dan Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Diabetes RW IX Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK).
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda 2017. *Jumlah Lansia Kota Samarinda*. Kota Samarinda
- Dahlan, M.S., 2014. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS (3 ed.). Jakarta, Epidemiologi Indonesia
- Donsu, J.D.T. 2017. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Pustakabarupress

- Ekawati, E. R. (2012) 'Hubungan Kadar Glukosa darah Terhadap \Hypertriglyceridemia Pada Penderita Diabetes Mellitus', Prosding Seminar Nasional Kimia Unesa, pp. C1–C5.
- Eso, A., Pascawitasari, D., & Sudayasa, I. P. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Eisn*, 6, 530–534.
- Everett & Zajacova. 2015. Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults. *Biodemography and social biology*, 61(1), 1-17.
- Fakhrudin, H., & Nisa, K. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Lansia Di Panti Sosial Dan Lanjut Usia Tresna Werdha' Natar Lampung Selatan. *Majority (Medical Journal Of Lampung University)*, 2(5), 76–84. [Http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/43/42](http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/43/42)
- Fathoni A. 2005. Penurunan Glukosa Darah Postprandial pada Latihan Fisik Intensitas Ringan Durasi 20 Menit dan Intensitas Sedang Durasi 10 Menit pada Penderita Diabetes mellitus. Airlangga University Library. Surabaya diakses 01 Juli 2021.
- Guelfi KJ, et al. 2007. Effect of Intermittent High-Intensity Compared with Continous Moderate Exercise on Glucose Production and Utilization in Individuals with Type I Diabetes. *Am J Physiol*

Endocrinal Metabolism 292: E865-E870, 2007, diakses tanggal 8 Februari 2008.

Ginting, S. U. (2011). Teknik Senam Jantung Sehat Untuk Meningkatkan Daya Tahan Jantung pada Peserta Senam Jantung Sehat Lansia di Kota Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17(66).

Gunawan, L. (2007). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta.

Hartutik, S., & Noorratri, E. D. (2019). Senam Jantung Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Gaster*, 17(1), 86. <https://doi.org/10.30787/Gaster.V17i1.344>

Hasnam. 2001. *Endokrinologi*. Angkasa Offset. Bandung. hal. 95 – 37

Henriksen EJ. 2002. Exercise Effects of Muscle Insulin Signaling and Action Invited Review: Effects of Acute Exercise and Exercise Training on Insulin Resistance. *J Appl Physiology* 93: 788-796. 2002. Department of Physiology, University of Arizona College of Medicine. Arizona, diakses 01 Juli 2021.

Ilmiah, J., Imelda, K., Baeha, R. A., Tobing, B. L., Waruwu, B. J., Putra, C. A., Nababan, T., Indonesia, U. P., Tengah, H., Medan, K., & Jantung, S. (2020). *Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Hipertensi Di Upt Puskesmas Helvetia Medan 2020*. 6(2), 105–110.

Indrawati & Werdhasari. 2009. Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsimakana=0n Masyarakat Miskin dengan Kejadian

Hipertensi di Indonesia. Jakarta. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 19(4)

Hidayat. A. Alimul Aziz, 2017 Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika

Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.192>

Kholifah, S.N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan

Kemenkes RI. 2019. Hari hipertensi dunia 2019 kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik> (Di akses pada 27 Januari 2021).

Kenney, Larry, W., Wilmore, Jack, H., Costill, & David, L. (2011). *Physiology of Sport and Exercise* (5th ed). USA: Human Kinetics.

Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta: EGC.

Kerja, W. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Penderita. 6, 530–534.

Lalarni, H. K. (2015). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V terhadap Kebugaran dan Lemak Tubuh pada Anggota Posyandu Lansia

Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang.

Larasiska, A., & Priyantari HN, W. (2017). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Cara Mudah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1261>

Liza, Merianti. Wijaya, Krisna. 2015. Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar. *Jurnal Stikes Yarsi*. Vol 1 Lombok Barat. Tabel: 24.

Marssy, Rad. 2007. Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Pembuluh Darah. <http://tutorial-kesehatan.co.id/manfaatolahraga-untuk-kesehatan-pembuluhdarah.html>. diakses 21 November 2020.\

Masud, I. 2013. *Dasar-Dasar Fisiologi Kardiovaskuler*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Megawati, Fitria. 2013. *Skripsi Sarjana* (dipublikasikan): Fakultas Ekonomi Universitas Widyatama Jawa Barat. Judul: Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Pendapatan Asli Daerah, Dana Alokasi Umum, Dan Dana Alokasi Khusus Terhadap Pengalokasian Anggaran Belanja Modal (Studi Kasus Kabupaten/Kota Di Jawa Barat).

Merianti, L., & Wijaya, K. (2011). Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Artikel*, 12–43.

- Mufti, T., Dananjaya, R. and Yuniarti, L. (2015) 'Perbandingan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Setelah Pemberian Madu, Gula Putih, Dan Gula Merah Pada Orang Dewasa Muda Yang Berpuasa', *Prosding Pendidikan Dokter*, 1(2), pp. 69–75.
- Muhtar Kholifah Binti, 2018. Apakah Ada Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Bismo Kelurahan Patihan Kota Madiun. Prodi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/140/> di akses pada 10 Maret 2021
- Nabyl, RA. 2009. Cara Mudah Mencegah dan Mengobati Diabetes Melitus. Genius Printika.Yogjakarta.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan gerontik dan geriater edisi 3. Jakarta: EGC
- Nurhidayanti, M. S. 2018. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Hemodinamik pada Hipertensi di Kelurahan Paccerakang Kota Makassar. Fakultas Kesehatan. Universitas Hasannudin Makassar. <https://digilib.unhas.ac.id> (8 mei 2020)
- Nursalam, 2013.Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Novitaningtyas, T. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/29084> Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan

Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan  
Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo

Navan, L. Ghanbari. 2013. The Effect of Aerobic Exercises on Cardiovascular Risk taking Factors in Hypertension Men. International Journal of Humanities and Social Science. Diakses pada )2 Juli 202115: 306-310.

Oktavia, Nova. (2015). Sistematika Penulisan Karya Ilmiah. Yogyakarta: Deepublish.

Paffenharger. (2004). Olahraga Terhadap Pnurunan Tekanan Darah. Diakses 2 Juli 2021 . <http://id.wordpress.com//ref=footer>

Pieter, Herri Zan, Bethsaida Janiwarti, dan Ns. Marti Saragih. (2011). Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan. Jakarta: Kencana.

Prijo, S. (2011). Peran Latihan Fisik dalam Pencegahan, Pengontrolan, serta Pengobatan Hipertensu. Jurnal Medikora, 7(2).

Pudiasuti, R.D. (2013). Penyakit-penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Puspa Ayu P. 2016. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di PSTW Budi Mulia 03 Jakarta Selatan. Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeru Syarif Hidayatullah. <http://repository.uinjkt.ac.id> (5 april 2020)

Putra, D. E. and Asep, D. (2018) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di

Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintang Provinsi Kepri', Artikel Ilmiah, 8(03), pp. 1–10.

Ragil Setya B. 2016. Gambaran Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Lansia. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://repository.ump.ac.id> (5 april 2020)

Risdinata,P P (2016)"Efektivitas Rebusan Lidah Buaya (Aloe Vera) dan Rebusan Labu Siam Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas KedungBanteng" Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2019). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) (Di akses pada 25 januari 2021)

Rohman, A. N. (2018). Pada Pasien Hipertensil Jurnal Publikasi Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan Program Studi DIII Keperawatan Oleh : Agita Nur Rohman PKU Muhammadiyah Surakarta 2018 PROFESI ( Profesional Islam ) Media Publik.

Rosadi, K A (2017) “ Gambaran Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam upaya pencegahan pengendalian Kadar Gula Darah di wilayah Puskesmas Purwokerto Utara 2” ilmu kesehatan,



Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Sandi, Heri. 2017. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Prodi Ilmu Keperawatan. Stikes Muhammadiyah Samarinda. <https://paperless.umkt.ac.id/> di akses pada 11 Juni 2021.
- Setyawan, S. and Sono (2015) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus', Jurnal Keperawatan, XI(1), pp. 127–130.
- Sylvia. 2003. Buku ajar Senam Jantung Sehat. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono.2010.Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sumintarsih. 2006. Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. Yogyakarta: UPN Veteran 149– 152.
- Suryanto. 2010. Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta. <http://staffnew.uny.ac.id> (5 april 2020)
- Warren, MP. Constantini, NW. 2000. Sport Endocrinolgy. Human Press Totowa, New Jersey. USA.
- Widianti. A.T. dan Proverawati, A. 2010. Senam dan Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.Wildan Setyanto. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Stikes

Insan Cendekia Medika Jombang. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id>  
(8 mei 2020)

WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva World Health Organization; 2015.

Yayasan Jantung Indonesia. Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1.  
(2017).: <https://www.youtube.com/watch?v=U1ffOWOCRKg>  
(diakses pada 1 Maret 2021)

Yuliani, R. Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Usia Lanjut Di Dusun Sumberan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/pdf>