

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusari, Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 42–51.
- American College of Sports Medicine. (2019). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Aprillia, F., Kamil, I., & Maulidia Septimar, Z. (2022). The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients. *The Journal of Nusantara Hasana*, 2(6).
- Arafah, S., Dewiyanti, Kamriana, & Alwi. (2024). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bulukunyi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 148–153.
- Ayu, S. A., Yulendasari, R., Wijayaningsih, K. S., Hartati, S., & Puspitasari, D. (2024). *Ergonomics exercises on blood pressure control among hypertensive patients. Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(6), 648–657. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i6.566>

Campbell, N. R. C., Paccot Burnens, M., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Espinosa Brito, A., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Maldonado Figueredo, J. I., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *The Lancet Regional Health - Americas*, 9, 100219. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>

Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2013). *Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis*. *Journal of the American Heart Association*, 2(1), e004473.

Damara, A., Saftarina, F., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). *artikel_agro_P1. 7*, 52–57.

Databoks Katadata. (2024). *Prevalensi Hipertensi Indonesia Turun Jadi 30,8% pada 2023*. Tautan: <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/8a60c7f555dd1ac>

Debora, O. (2011). *Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik*. Jakarta: Salemba Medika.

Deswani. (2011). *Proses keperawatan dan berfikir kritis*. Salemba Medika.

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Padang*.

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). *Ilmiah Laporan Keperawatan*, 2(3). Tahunan 2021. <https://dinkes.padang.go.id/laporan-tahunan-tahun-2021-edisi-tahun-2022>

- Emilda, A., Cut, Y., & Silfia, D. (2023). Hubungan senam dengan tekanan darah pada lansia. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 163–170. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i1.348>
- Fauziah, R., Rohmawaty, E., & Dwipa, L. (2016). Hypertension Treatment and Control in Older Adult at Tanjung Sari Primary Health Care. *Althea Medical Journal*, 3(1), 17–21.
- Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3576>
- Fitriani, D. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 85–90.
- Friedman, Marilyn M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga Edisi 5. Jakarta: EGC
- Goldman, Ian. and Pabari, M. (2021). *Penerapan Senam Ergonomik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. M Dengan Hipertensi*.
- Haryati, S., & Kristanti, L. A. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 49–55.
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Kanah Arieska, P. (2020). Sosialisasi penerapan senam ANSI (Anti Hpertensi) sebagai upaya pencegahan pengendalian hipertensi

pada lansia di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya. *Prosiding Semadafis*, 1, 568–574.

Nisa, M. A., Hidayatullah, H. A., Safitri, A. A., Munggaran, A. W., & Amallia, F. P. (2022). "Pekan Hipertensi": Pembentukan Kader Anti Hipertensi Guna Menggalakkan Program Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 922-928. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8756>

Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1-5

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI 2023)*. Tautan: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

Nurfitri, R., Budiharto, I., & Yulanda, N. A. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Proners*, 4(1).

Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. Purwokerto: CV Pena Persada.

PDHI. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019. PDHI. Jakarta; 2021.

Pescatello, L. S., et al. (2015). *Exercise and Hypertension: Recent Advances in Exercise Prescription*. *Current Hypertension Reports*, 17(11), 87.

Purnamasari, E. F., & Meutia, R. (2023). Hubungan Sikap Dan Motivasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Advent Medan. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 541- 549.

Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat usia dewasa & lansia di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), p. 1-6.
<https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>

PPNI, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.

Pradono, Julianty. et al. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

P2PTM Kemenkes RI (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>

Rina, R. H. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Efektivitas Senam Ergonomik Penderita Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 81–91.

Siauta, M., Kesehatan, F., Keperawatan, P. I., Kristen, U., Maluku, I., Tamin, S.,
Studi, P., Masyarakat, K., Siauta, M., Studi, P., & Masyarakat, K. (2019).
Moluccas health journal. 1, 1–5.

Siregar, P. A., Simanjuntak, A. F. S., Ginting, F. H. B., Tarigan, S., Hanum, S., &
Utami, F. S. (2020). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi masyarakat
Pesisir Kota Medan (aspek sosial budaya masyarakat Pesisir). *Jurnal*
Pembangunan Perkotaan, 8(1)
<http://ejpp.balitbang.pemkomedan.go.id/index.php/JPP> p.1-8

Suwanti, S., 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/10.22219/sm.v10i1.4142>

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*
(Dallas, Tex.: 1979), 75(6),
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Diakses pada tanggal 16 Maret
2025 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

WHO. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in
adults*.

WHO. (2023). *The WHO Global Report on Hypertension 2023*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073875>

Utami, N. A. P., Dwi Sulisetyawati, S., & Setia Adi, G. (2020). Hubungan pengetahuan tentang diet dash (dietary approach to stop hypertension) dengan tingkat hipertensi di Posbindu Seroja Bekonang Kecamatan Mojolaban.

Wahyuni, T. S., & Syamsudin. (2020). Penerapan Senam Ergonomik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. M Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 25–34.

Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020) Hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang tahun 2019." *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), pp. 33-43.
<https://doi:10.33761/jsm.v15i2.222>

Zhang, W., Zhang, S., Deng, Y., Wu, S., Ren, J., Sun, G., Yang, J., Jiang, Y., Xu, X., Wang, T.-D., Chen, Y., Li, Y., Yao, L., Li, D., Wang, L., Shen, X., Yin, X., Liu, W., Zhou, X., ... Cai, J. (2021). Trial of Intensive Blood-Pressure Control in Older Patients with Hypertension. *New England Journal of Medicine*, 385(14), 1268–1279. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2111437>