

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pradono J, Senewe F, Ch.M.Kristianti, Soemantri. Transisi Kesehatan di Indonesia. *J Ekologi Kesehatan*. 2005;4(3):336-350.
2. Febrina S. Profil Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.[Skripsi].Padang: Universitas Andalas;2016.
3. Kementerian Kesehatan RI (2015). Situasi Lanjut Usia di Indonesia. <http://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia-2015pdf>.
4. Hambali RM, Kusmaedi N. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. 2019;5(2):1-11.
5. J H, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan tekanan Darah Pada Lansia. *J Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1–11.
6. Kurnianto DP. Menjaga kesehatan di usia lanjut. *J Olahraga Prest*.2015;11(2):19–30.
7. Dian IP, Mujib H, Leviana DC. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners LENTERA*. 2017;5(1):1-8.
8. Suryanto. Pentingnya olahraga bagi kesehatan. *MEDIKORA*. 2010;6(1):23-30.
9. Agus P. Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2015;11(2):64-76.
10. Sari AP, Ahmad Y, Erna DW. Perubahan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Melalui *Therapeutical Gardening* di UPT PSLU Magetan. *Article*. 2014. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
11. Librianti P. Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2016;4(2):225-236.
12. Hasanudin, Vita MA, Pertiwi P. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*. 2018;3(1):787-799.
13. Susilowati. Faktor-faktor Risiko Kesegaran Jasmani Pada Polisi Lalu lintas Kota Semarang.[skripsi].Semarang: Universitas Diponegoro;2007.

14. Oktriani S, Kusmaedi N, Ronald H, Ray D, et al. Perbedaan Jenis Kelamin , Usia , dan Body Mass Index ( BMI ) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *JTIKOR*. 2020;5(1):28–40.
15. Ricca Nophia Amra. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia (lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Suro Kecamatan Suro Kabupaten Aceh Singkil.[skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara;2018.
16. Anggi L, Wiwin PHN. Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practice*. 2017;1(2):55-63.
17. Hosen, Said M, Firdha N. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Olahraga Jalan Kaki pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal kesehatan dr. SOEBANDI*. 2014;4(1):245-253.
18. Ellis M, Levi S, Vandri K. Pengaruh aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal keperawatan*. 2020;8(1):83-90.
19. Khofifah SN. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan;2016. p.1-112.
20. Endah Lestari.2019. Pengaruh Senam Bugar Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Angrek Desa Sukosari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. diakses dari <https://repository.stikes-bhm.ac.id>.
21. Republik Indonesia.1998.Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Jakarta: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia.
22. Wijaya NK, Ulfiana E, Wahyuni SD. Hubungan karakteristik individu,aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2019.
23. Teymoortash A, Halmos GB, Silver CE, Strojan P, Haigentz M, Rinaldo A, et al. On the need for comprehensive assessment of impact of comorbidity in elderly patients with head and neck cancer. *European Archives of Oto- Rhino-Laryngology*. 2014;271(10):2597.
24. World Health Organization (2018). Ageing and Health <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (diakses 22 April 2021).
25. Kusumawardani D, Andanawarih P. Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*.2018;7(1):273–277.
26. Kemenkes RI (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia.

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf> (Diakses 25 Desember 2020).

27. Kemenkes RI (2016). kondisi lansia di Indonesia. <http://pusdatin.kemkes.go.id./resource/download/pusdatin/infodatin-lansia-2016pdf>.
28. Hermawati N, Hidayat IN. Loneliness pada Individu Lanjut Usia Berdasarkan Peran Religiusitas. *Psikis:Jurnal Psikologi Islami*. 2019;5(2):155-166.
29. Karni A. Subjective Well-Being Pada Lansia. *Syi'ar*. 2018;18(2):84-102.
30. Afrizalriza. Permasalahan yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri terhadap Penguasaan Tugas-Tugas perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 2018;2(2):91-106.
31. Pasmawarti H. Pendekatan Konseling untuk Lansia. *Syi'ar*. 2017;17(1):49-60.
32. Maryani H, Kristiana L. Pemodelan Angka Harapan Hidup (AHH) Laki-Laki dan perempuan di Indonesia Tahun 2016. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2018;21(2):71-81.
33. Kementerian Kesehatan RI (2014). Situasi dan Analisa Lanjut Usia. diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id>.
34. Anorital. Morbiditas dan Multimorbiditas pada kelompok Lanjut Usia di Indonesia. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*. 2015;4(2):77-88.
35. Ramdani R. Kontribusi Kecerdasan Spiritual dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Serta Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *KOPASTA J Progr Stud Bimbing Konseling*. 2016;2(2):70-81.
36. Aspiyani, RY. 2014. Buku Bahan Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.
37. Bandiyah S. Lanjut usia dan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009. p. 13-29.
38. Setiati S, Harimurti K, Govindra R. Proses menua dan implikasinya. Buku ajar ilmu penyakit dalam. Edisi V. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2009. p.3669-79.
39. Syaifudin M. Perubahan molekuler gen penekan tumor p-53 akibat pajanan radiasi pengion. *Jurnal Forum Nuklir*. 2012;6(1):20-8.
40. Kholifah SN. Modul bahan ajar cetak keperawatan gerontik. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. p.3-25.

41. Mahbudi,Adi. 2017. Pengaruh Latihan Range of Motion terhadap Luas Gerak Sendi Panggul pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkering Jakarta Barat. diakses dari <http://perpus.fikumj.ac.id>.
42. Lange J, Grossman S. Theories of aging. Burlington: Jones & Barlett Learning; 2014. p.42-59.
43. Sugiyo D, Caesina R. Umur dan Perubahan Kondisi Psikologis Terhadap Kemandirian Lansia. *Muhammadiyah Jurnal of Nursing*. 2014;1(1):21-27.
44. Rini SS, Kuswardhani t, Aryana S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Gangguan Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Udayana Journal of Internal Medicine*. 2018;2(2):32-37.
45. Muhammad AA, Vennetia RD, Fransiska L. Analisis Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester VII (tujuh) TA 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik(eBm)*. 2015;3(1):125-129.
46. Bianti N. Risk Factor of Hypertension. *J. Majority*. 2015;4(5):10-19.
47. Indonesia, P. D. S. K. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Vaskular. Algorithm*; 2015.
48. James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. 2014 Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA - J Am Med Assoc*. 2014;311(5):507–520.
49. Linda. Faktor Resiko Terjadinya Penyakit Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2017;2(2):150–157.
50. Tawakal I & Nadjib M. Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di BPJS Kesehatan Kantor Cabang Tangerang.Adm. dan Kebijakan.kesehatan.FKM USU;2005.
51. Palmer,A. Simple Guide Tekanan Darah Tinggi. Jakarta:Erlangga;2007.
52. Sheldon G, Sheps, et al. Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. PT. Intisari Mediatam;2005.
53. Sundari R, Widjaya DS, Nugraha A. Lama Merokok dan Jumlah Konsumsi Rokok terhadap Trombosit pada Laki-laki Perokok Aktif. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2015;9(3):257.
54. Almatsier Sunita. Penuntun Diet. Jakarta:Gramedia;2010

55. Sadler K, Nicholson S, Steer T, Gill V, Bates B, Tipping S, et al. National Diet and Nutrition Survey - assessment of dietary sodium in adults (aged 19 to 64 years) in England, 2011. London: Department of Health; 2012.
56. Wahyu Ikhwan Nanda Mukhlis. Pengaruh Paparan Kebisingan Akut Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Pekerja Pabrik Kayu PT Muroco Jember. [skripsi]. Jember: Universitas Jember;2018.
57. Yossi E, Ari A, Edwin B. Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas dan Tensimeter Digital terhadap Pengukuran Tekanan Darah pada Usia Dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2016;5(4):1928-1929.
58. Yudha AM, Edwin B, Ari A. Pengaruh Letak Tensimeter terhadap Hasil Pengukuran Tekanan Darah. *J Ked Diponegoro*. 2016;5(4):1930-1936.
59. Sherwood L. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Jakarta:EGC;2012.p298-314.
60. David M.T.S. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Majalah Ilmiah Universitas HKBP Nommensen*. 2013;21(1):1248-1265.
61. Wildan Setyanto. Hubungan aktivitas fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia [skripsi] Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika;2017.
62. I Ketut Suidiana. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV.2014;389-98.
63. Prabowo SB.Tingkat kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat. *J.of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.2014;3(2):1126-1136
64. Sukanti ER, Zein MI, Budianti R. Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *J.Olahraga Prestasi*. 2016;12(4):31-40.
65. Wijaya NK, Ulfiana E, Wahyuni SD. Hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2019.
66. Candrawati S, Sulistyoningrum E, Ap B, Pranasari N. Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 2016;29(1):69-73.
67. Lubis HM, Sulastris D, Afriwardi A. Hubungan indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(1):142-50.

68. Afriwardi. Ilmu kedokteran olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010. p.37-41.
69. Damasceno A. Noncommunicable Disease. Heart of Africa: Clinical Profile of an Evolving Burden of Heart Disease in Africa. 2016. p.155–157.
70. Nugraheni SW. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharmabhakti Surakarta. *Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 2013;3(1):22–32.
71. Arridho MH. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 [skripsi]. Surakarta: Universitas Surakarta; 2011.
72. Sherwood L. *Human physiology: from cells to systems*. USA: Cengage Learning; 2016. p.321-48.
73. Halim S. Manfaat Tes kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *J Kedokteran Meditek*. 2012;18(47):33-37.
74. Havid Y. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa APJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp.Jok*.2018;1(2):1-13.
75. Emaus A, Degerstrom J, Wilsgaard T, Hansen BH, Dieli-Conwright CM, Furberg AS, et al. Does a variation in self-reported physical activity reflect variation in objectively measured physical activity, resting heart rate, and physical fitness?. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2010;38(5):105– 118.
76. Latifah NN, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*. 2019;7(2):146–154.
77. Sari RK, Hadi JP, Wijyaningrum L. Hubungan antara indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur VO<sub>2</sub> maks pada nelayan penyelam di Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. *Hang Tuah Medical Journal*. 2019;16(2):196–203.
78. Ghomim S. Hubungan antara kebugaran (six minute walking test) dengan aktivitas fisik, status gizi, asupan nutrisi, status kesehatan dan perilaku merokok pada calon jamaah haji di desa Mojosari [skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2017.
79. Mardius A, Astuti Y. Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan Pondok Pinang kelurahan Lubuk Buaya kecamatan Koto Tangah kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*. 2017;1(3):147.
80. Hermanto H, Robianto A. Perbandingan tes balke dan tes jalan rockport dalam pengukuran Vo<sub>2</sub> Max. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.

2020;4(1):8–13.

81. Zelvy PVA. Hubungan status gizi terhadap kebugaran lansia di paguyuban senam karang weda jambangan Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2014;2(2):1–8.
82. Hall JE, Guyton AC. Guyton and Hall: textbook of medical physiology 13th edition. Philadelphia: Elsevier, Inc; 2016. p.465-512.
83. Budiman I, Aprijana I, Iskandar D. Penggunaan Tes Lapangan 1,6 km Metode Rockport untuk pengukuran Kebugaran Jantung-Paru dengan Baku Emas Treadmill Metode Bruce. *Jurnal sains keolahragaan & kesehatan*. 2017;2(2):38–41.
84. Saudail G. Hubungan antara Kebugaran (six minute walking test) dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan, dan Perilaku Merokok pada Calon Jamaah Haji di Desa Mojosari.[skripsi]. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta;2017.
85. Kementrian Kesehatan RI (2017). Petunjuk teknis penggunaan buku kesehatan lanjut usia. <https://kesga.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/> (Diakses 21 juni 2021).
86. Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2010. p.23- 35.
87. Herry Ricardo Nainggolan. Pengaruh Aktivitas Fisik Sedang (jalan cepat) terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran USU. [skripsi]. Medan: USU 2019.
88. Muhammad Thariq Isnaini. Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang.[skripsi]. Padang: Universitas Andalas;2020.
89. Sartoto HH. Patofisiologi Penyakit Jantung Koroner. *JAI*. 2014;6(3):209-224.
90. Abdul AA. Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Meja. *MEDIKORA*. 2012;8(2):1-4.