

DAFTAR PUSTAKA

Abdelbasset, W. K. (2020). Stay home: Role of physical exercise training in elderly individuals' ability to face the covid-19 infection. *Journal of Immunology Research*, 2(12). <https://doi.org/10.1155/2020/8375096>

Adi, S. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik* (1st ed.). Jakarta: Wineka Media.

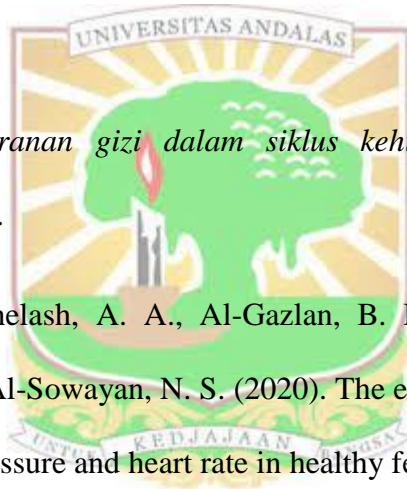
Adiputra, i M. S. (2021). *Metode penelitian kesehatan* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Adriani, M. (2016). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan* (1st ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.

Almutawa, A. M., Al-Shelash, A. A., Al-Gazlan, B. M., Al-Sallali, R. M., Al-Marzougi, R. A., & Al-Sowayan, N. S. (2020). The effects of different quality of exercise on blood pressure and heart rate in healthy female. *Health*, 12(04), 425–435. <https://doi.org/10.4236/health.2020.124034>

Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 494–501. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/939>

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam



upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74.
<https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>

Asih, W. (2015). Pengaruh program pencegahan jatuh berupa edukasi dan latihan kekuatan otot terhadap faktor risiko jatuh yang dimiliki oleh lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(161), 325–336.

Astuti, W. K. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman Yogyakarta. *Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.

Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020 Provinsi Sumatera Barat*. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2021 dari <https://sumbar.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/950/hasil-sensus-penduduk-2020-provinsi-sumatera-barat.html>
<https://sumbar.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/950/hasil-sensus-penduduk-2020-provinsi-sumatera-barat.html>

Christina, F. A. (2019). Hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Bergas. *Kesehatan Masyarakat*, 1–10. <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/255>

- Cornelissen, R. H. F. (2019). Effect of exercise on blood pressure control in hypertensive patients. *Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*,39(2), 246–250.
- Dewi, S. R. (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- EduNers. (2021). *Keperawatan gerontik* (1st ed.). Surabaya: Healt Books.
- Ekasari. (2018). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.
- Endra, F. (2017). *Pengantar metodologi penelitian (Statistika Praktis)* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem kardiovaskuler* (1st ed.). Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga daya tahan tubuh dengan olahraga saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 424–430.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1748>
- Griwijoyo, S. (2020). *Kesehatan olahraga dan kinerja* (1st ed.). Jakarta: Bumi Medika.
- Halim, S. (2016). *Manfaat tes kebugaran/kebugaran jasmani untuk menilai tingkat kebugaran* (1st ed.). Jakarta: Airlangga University Press.



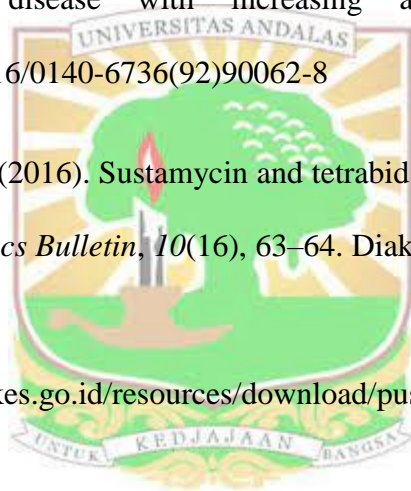
Hasyim, N. (2021). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Heni. (2018). *Keperawatan dasar II* (1st ed.). Jawa Barat: LovRinz.

Herdiawanto, H. (2021). *Dasar-dasar penelitian sosial*. Jakarta: Anggota IKAPI

Herxheimer, A., Dahlof, B., Lindholm, L. H., Hansson, L., Scherstén, B., Ekblom, T., Wester, P. O., & Cheng, T. O. (2012). Managing hypertension in the elderly : A common chronic disease with increasing age. *The Lancet*, 5(3).
[https://doi.org/10.1016/0140-6736\(92\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0140-6736(92)90062-8)

Info Datin Kemenkes RI. (2016). Sustamycin and tetrabid: slow-release tetracyclines. *Drug and Therapeutics Bulletin*, 10(16), 63–64. Diakes pada tanggal 20 Agustus 2021 dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-lansia-2016.pdf>



Info Datin Kemenkes RI. (2019). Hipertensi si pembunuh senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. Diakes pada tanggal 20 Agustus 2021 dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

Ismahmudi, R., & Fakhurizal, A. A. (2020). Relationship between active physical exercise and sleep quality with physical fatigue in elderly on harapan baru

samarinda public health care. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 44–48.
<https://doi.org/10.30650/jik.v8i1.1306>

Ismail & Farahsanti, I. (2021). *Dasar-dasar penelitian pendidikan* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Juliansyah, M. A. (2021). Kebugaran usia paruh baya hingga lanjut usia berdasarkan massa tubuh indeks dan usia di era new normal. *Area Olahraga*, 6(2), 254–262.

Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (2020). Physical fitness and exercise during the COVID-19 pandemic: A qualitative enquiry. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2021 dari <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/#>

Kementerian Kesehatan RI. (2018b). Laporan nasional riset kesehatan dasar. *Riskesdas*, 614. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2021 dari <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>

Kurnia, A. (2019). *Manajemen diri berbasis keluarga terhadap perilaku kesehatan diet pada penderita hipertensi* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Kusumastuti, A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Surabaya: Anggota IKAPI

Kostic, R., Mladenovic, I., & Mikalacki, M. (2007). The relation between physical fitness and the blood pressure of elderly men and Women. *Education*, 5, 75–84.

Lengkana, A. S. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani* (1st ed.). Jakarta: CV Salim Insan Mulia.

Marlena, F., & Juniarti, R. (2019). Pengaruh pijat (*massage*) terhadap perubahan intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(2), 71–74.
<https://doi.org/10.36085/jkmu.v7i2.382>

Maryam, R. S. (2016). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya* (1st ed.). Salemba Medika.

Mufarokhah, H. (2019). *Hipertensi dan intervensi keperawatan* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Nanis, A. T. A., & Bakhtiar, R. (2020). Dislipidemia dengan riwayat pengobatan tradisional: Studi kasus dengan pendekatan kedokteran keluarga. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 7(3), 34.
<https://doi.org/10.30872/j.ked.mulawarman.v7i3.4615>

Naushin, Q., Shweta, M., & Annamma, V. (2017). Physical fitness in community dwelling elderly and institutionalized elderly using Senior Fitness Test (SFT). *International Journal of Physiotherapy*, 4(3), 152–159.



<https://doi.org/10.15621/ijphy/2017/v4i3/149066>

Nugraheni, S. W. (2013). Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.

Nurhayati, E. (2021). *Hipertensi pada wanita* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan jenis kelamin, usia, dan Body Mass Index (BMI) hubungannya dengan kebugaran jasmani lanjut usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>

Oparil, S. et al. (2019). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, 22(4), 1–48.
<https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.Hypertension>

Pantelic, S., Kostic, R., Djuraskovic, R., Uzunovic, S., Milanovic, Z., & Trajković, N. (2013). Relationship between physical fitness , bmi, whr and hypertension in elderly men and women. *Zdravstveno Varstvo*, 52(4), 275–284.
<https://doi.org/10.2478/sjph-2013-0028>

Perez-Sousa, M. angel, Del Pozo-Cruz, J., Olivares, P. R., Cano-Gutierrez, C. A., Izquierdo, M., & Ramirez-Velez, R. (2021). Role for physical fitness in the association between age and cognitive function in older adults: A mediation analysis of the SABE colombia study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–11.



Pudjiastuti Sri Surini & Budi Utomo. (2016). *Fisioterapi pada lansia* (1st ed.).

Jakarta: Anggota IKAPI.

Pribadi, A. (2015). Pelatihan aerobik untuk kebugaran paru jantung bagi lansia.

Jurnal Olahraga Prestasi, 11(1).

Qasim. (2016). *Keperawatan gerontik* (1st ed.). Jakarta: Yayasan Penerbit

Muhammad Zaini.

Ramayulis, R. (2014). *Detox is easy* (1st ed.). Jakarta: Niaga Swadaya.

Roflin, E. (2021). *Populasi, sampel, variabel*. Jawa Tengah: Anggota IKAPI

Rusminingsih, E., Marwanti, M., Sawitri, E., & Dwi Cahyani, A. (2021). Pengaruh latihan keseimbangan (Forward Stepping) terhadap risiko jatuh pada lansia.

Urecol Journal. Part C: Health Sciences, 1(1), 22–28.

Sa'adah, L. (2019). *Metode penelitian ekonomi dan bisnis*. Jakarta: Universitas KH.

A. Wahab Hasbullah

Sahab, A. (2018). *Buku ajar analisis kuantitatif ilmu politik dengan SPSS* (1st ed.).

Surabaya: Airlangga University Press.

Santoso, H. (2016). *Memahami krisis lanjut usia* (1st ed.). Jakarta: PT BPK Gunung

Mulia.

Santos, L. (2018). Physical fitness for elderly of a University project participants,

practitioners of weight and welcoming house residents. *Gerontology & Geriatrics Studies*, 3(5), 330–335. <https://doi.org/10.31031/ggs.2018.03.000571>

Sarbini, D. (2019). *Gizi geriatri* (1st ed.). Surakarta: Muhammadiyah University Press.

Sitanggang, Y. (2021). *Keperawatan gerontik* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Small, G. (2012). *The alzheimers prevention program keep your brain healthy for the rest of your life* (1st ed.). New York: Workman.

Sobarna, A. (2020). *sosiologi olahraga teori, konsep, dan aplikasi praktis* (1st ed.). Banten: Anggota IKAPI Banten.

Sudibjo, P., Apriyanto, K., & Suharjana. (2018). Aerobic based activity programs in elderly to improve fitness and quality of anthropometry. *Medikora*, 17(2), 145–156.



Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling* (1st ed.). Jakarta: Airlangga University Press

Sumiyati. (2021). *Anatomi fisiologi* (1st ed.). Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

Supriyono, E. (2015). Aktifitas fisik keseimbangan guna mengurangi resiko jatuh pada lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 2(7), 59–78.

Suswitha, D. (2021). Pencegahan dan penatalaksanaan keperawatan hipertensi yang tepat bagi masyarakat pada masa covid-19 di RT 17 Kelurahan Pulokerto

Kecamatan Gandus Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 01(03), 369–374.

Tasnim. (2019). *Keterlibatan masyarakat sipil dalam pengawasan makanan* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Turana, Y. (2019). *Stop pikun di usia muda* (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.

Utami, G. (2016). Analisis tekanan darah lansia yang melakukan kegiatan olahraga jalan pagi. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 76–84.

Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Tri, J., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas kompres hangat daun kelor terhadap nyeri asam urat pada lansia di Desa Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Journal of Health Research*, 3(2), 103–113



Widyasari, D. F., & Candrasari, A. (2017). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia di posyandu lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Warta LPM*, 13(1), 28–36.
<https://doi.org/10.23917/warta.v13i1.3208>

Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46.
<https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>

Xavier, E. A., Prastiwi, S., & Andinawati, M. (2017). The relationship between physical activities with blood pressure of elder people in Banjarejo, Malang. *Nursing News*, 3(2), 358–368.

