

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Aulia savira., Khairani. & Nurhasanah. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6), 2024, 640–646
https://drive.google.com/file/d/1XilRO8XcjOSDDTNM-zpq_T84jZRGuoks/view?usp=sharing
- Ardianto (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ayu Citra Mayasari., dkk. (2021). Metode Penelitian Keperawatan Dan Statistik. Malang: Media Nusa Creative.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi. *Bps.go.id*. Diakses pada 11 Juli 2025.
<https://www.bps.go.id/assets/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Damayanti, Khairunisa Putri., Rina Puspita Sari & H.A.Y.G Wibisono. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxtion (PMR) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Sepatan. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), Juli 2022, 94–100.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/372/271>
- Dinas Kesehatan.(2023). Profil Kesehatan BLUD UPT Pusekesmas Kupang Kota. Tahun 2023.
https://sourcepkm.dinkeskotabalam.com/11/doc/dokumen_2023_20240123040247.pdf
- Fastiwi, Nunika Andaria., dkk. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), Juni 2020. 81–90.
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/859/751>
- Fernalia., Devi Listiana & Harti Monica. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), Januari 2021, 1-10.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3576/pdf>

- Ginanjari, Yoga., dkk. (2024). Latihan Foot Massage sebagai penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sukamulya. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), Agustus 2024, 293–297.
<https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/390/227>
- Hanum, Latifah. (2020). Analisis Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Imiah Kebidanan*, 3(1), Mei 2020. 2507(February), 10-12.
<https://ejurnal.uinj.ac.id/index.php/JM/article/view/642/598>
- Ilmiyah Tsamrotun., Mono P. Gustomi & Khalifatus Zuhriyah Alfianti. (2024). Efektifitas Massage Kaki Dengan Minyak Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dan Rendam Kaki Dengan Air Sereh Hangat (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Hipertensi. *Complementary Health Care Journals* Juni 1(1), Juni 2024, 1–11.
<https://journal.univgresik.ac.id/index.php/chc/article/view/101/104>
- Izzati, Wisnatul., dkk. (2024). Hubungan Psychological Well Being Dengan Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gugak Panjang. *Jurnal Ners*, 8(1), 2024, 216–221.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/20245/17169>
- Khoirunnisa Mega Lestari., Lia Hikmatul Maula & Desri Arwen. (2018). Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Pgri 1 Tangerang. *Jurnal Jkft :Universitas Muhammadiyah Tangerang* 3(2), Juli 2018, 59-69.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/1286/823>
- Muharni, Sri & Utari C. Wardhani. (2018). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 3(3), Oktober 2018, 71-78.
<https://drive.google.com/file/d/1dnxaO5zVjussqsh-eElsQwBliBtX3cFd/view?usp=sharing>

Manik, Maria Hermita., Siti Marlina & Zuliawati. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Deli Tua Tahun 2022. 6(2), Juli 2023, 205–211.

<https://drive.google.com/file/d/1Pcosmw3TBQqcej11kjLU4bRGWdNcbYa3/view?usp=sharing>

Nursalam. (2018). Konsep & Penelitian Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian. Jakarta: Salemba Medika.

Nopo, Febriyanti Basri., Bayu Dwisetyo & Rizkan Halalan Djafar. (2022). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Aertembaga Satu. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(2), Oktober 2022, 35–40.

<https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/158/175>

Sembiring, Tamaulina Br., dkk. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik). Jawa Barat: CV Saba Jaya Publisher.

https://drive.google.com/file/d/1qF_xD9-jG20BQCjt4cPtcq2HsaAxyV3s/view?usp=sharing

Tarigan Aalmina Rospitaria., Zulhaida Lubis & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Mutiara Ners*, 1(2), Juli 2018, 73-80.

<https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/view/355/338>

Taiso, Siti Nurjaha., I Putu Sudayasa & Juriadi Paddo. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care And Health Technology. (Nchat)*, 1(2), 2021, 102–109.

<https://drive.google.com/file/d/1EKBJJodtfxk0HtUV1xCZNEMpMgUdsNgw/view?usp=sharing>

Thei Amanda D.S., Maria Sambriang & Angela Gatum. (2019). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di UPT Panti sosial penyantun budi agung kota Kupang. *Jurnal Stikes CMHK*, 4(3), 2019, 18–22.

<https://media.neliti.com/media/publications/316400-pengaruh-senam-ergonomik-terhadap-penuru-c64ff7c9.pdf>

Tim Penyusun Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

<https://drive.google.com/file/d/1H4Buc3DEcl6147cyCgQ78KBB5Jlfp72i/view?usp=sharing>

Veri & Tuti Amelia. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pralansia. (45-59 Tahun) Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pisangan. *Edu Dharma Journal*, 4(2), September 2020, 100–109.

<https://drive.google.com/file/d/1afW4s52bg5263wTTbvbuNZDGvdB0NW1w/view?usp=sharing>

World Health Organization. (2023). Laporan Global Tentang Hipertensi: Perlombaan Melawan Pembunuh diam-diam. *www-who-int*. Diakses pada 13 April 2025.

https://www-who-int.translate.goog/publications/i/item/9789240081062?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Wibowo, Gigih Agung. (2021). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klatak Banyuwangi. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan.

<https://repository.stikesbwilibrary.com/id/eprint/95/1/COVER.pdf>