

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Almatsier, S.(2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aldona, Preti, Brigita. (2015). *Analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi di PSTW Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur*. jurnal nasional : jurnal keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan Saint Carolus. <http://ejournal.stiksintcarolusac.id/file.php?file=mahasiswa&id/201412004%20BRIGITA%20PRETI%20ALDONA.pdf>. (Diakses pada 13 Maret 2017).
- Anunciacao & Polito,et al.(2011). *Effect of aerobic and resistance exercise intensity ies on 24-hours blood pressure in normotensive women*. Diunduh dari www.scielo.br/pdf/ .(Di akses tanggal 20 maret 2017).
- Andria, K.M.(2013). *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes,1(2). <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jupromkes562e04d4f1full.pdf>. (Di akses pada 9 Maret 2017).
- Anggara Dwi, F H & Prayitno N. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat*. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan.5(1).<http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel%204.%20vol%205%20no%201feby.pdf>.(Diakses pada 9 Maret 2017).
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S.(2009). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. <https://yayanakhyar.files.wordpress.Com/2009/02/files-of-drsmed-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-hipertensi.pdf>. (Diakses pada 9 maret 2017).
- Bafirman. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Baradero, M., Wilfrid Dayrit, Yakobus Siswadi. (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta : EGC.

- Bell.P.Taunjah,et al.(2014). *Effect of Long-Term Physical Exercise on Blood Pressure in anAfrican American Sample*. International Journal of Exercise Science 7(3) : 186-193. <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol7/iss3/3/>. (Diakses pada 18 Maret 2017).
- Collier SR ,et al. (2008). *Effect of 4 weeks of aerobic or resistance exercise training on arterial stiffness, blood flow and blood pressure in pre- and stage-1 hypertensives*. Journal international : journal iternational from Department of Medicine 22(10): 678-86. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18432253>. (Di akses pada 18 Maret 2017).
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra, & Darmawan, R. (2008). *Care your Self Hipertensi* . jakarta: Penebar plus.
- Departemen kesehatan RI.(2014). *Masalah Hipertensi di Indonesia*.Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.
- Demio Fernando, et al. (2012). *Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension*.Jurnal international : journal from Departments of Sports Medicine (F.D.) and Nephrology 60 (3) : 653 – 8.<http://hyper.ahajournals.org/content/60/3/653>. (Di akses pada 17 Maret 2017).
- Fakhrudin H. (2013). *Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia di panti sosial dan lanjut usia tresna werdha natar lampung selatan* .Jurnal nasional: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/43>. (Diakses pada 7 Maret 2017).
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Guyton,A.C., dan Hall, J.E.(2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.Edisi 11. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisi Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indonesia, Y. J. *Senam Jantung Sehat*. <http://www.inaheart.or.id/>. (Diakses pada 9 Maret 2017)
- Kaur.J,Kaur.M..(2015).*Relation of Sedentary Lifestyle with Cardiovasculer Parameters in Primary Care Patients* .*Journal of Cardiovascular Disease*. Jurnal international : journal of cardiovascular disease 3(1). <http://researchpub.org/journal/jcvd/number/vol3-no1/vol3-no1-3.pdf>.(Diakses pada 5 Maret 2017).

- Kemenkes,RI.(2014). *INFODATIN*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.*HIPERTENSI*. Jakarta.
- Kusmana.D.(2006). *Olah Raga untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung Trias Sok dan Senam 10 Menit*. Jakarta: FKUI
- Lalarni Husnu Kahtimah.(2015). *Pengaruh Senam Jantung sehat seri v terhadap kebugaran dan lemak tubuh pada anggota posyandu lansia Amrih sehat kec. Bergas Semarang*. S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/21238/1/6211411018-S.pdf>. (Di akses pada 15 Maret 2017).
- Liu,S.et al.(2012). *Blood Pressure Responses to Acute and Chronic Exercise are Related in Prehypertension*. Jurnal international : journal international from University of Toronto, Canada. Medicine and Science in Sports and Exercise. 44 (9), 1644-1652. <http://revdesportiva.pt/files/formcont/BloodPressureResponsestoAcuteandChronic.4.pdf>.(Diakses pada 17 Maret 2017).
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I.(2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Martha,Karnia. (2012). *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi* Hal.39.Jogyakarta: Araska.
- Mubarok,W.I. (2009). *Sosiologi untuk keperawatan pengantar dan teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan gangguan sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. jakarta: Salemba Medika.
- Muliyati Hepti.(2011). *Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada pasien Rawat jalan di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makasar*. <http://journal.unhas.ac.id> (Diakses pada 20 Mei 2017).
- Notoatmodjo, S.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo,S.(2010).*Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.Jakarta:Rineka Cipta
- Ode, Sharif la. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Pranama Vendyik Fhajar.(2012). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada lansia Hipertensi*. Jurnal nasional : jurnal keperawatan

univesitas Muhammadiyah Ponorogo. http://digilib.umpo.ac.id/files/disk1/5/jkptum_po-gdl-vendyikfha-233-1-abstrak-i.pdf. (Diakses pada 14 Maret 2017).

- Palmer, Anna.(2007). *Simlpe guide : Tekanan Darah Tinggi*, Jakarta : Erlangga.
- Priadi Ayu Puspa.(2016). *Pengaruh senam jantung sehat terhadap takanan darah pada hipertensi di PSTW Budi Mulia 03 Margaguan Jakarta Selatan*. Jurnal nasional : jurnal keperawatan universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta.<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33415/1/Puspa%20Ayu%20Priadi-FKIK.pdf>. (Di akses pada 7 february 2017).
- Rachman, Fauzia.(2011). *Berbagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Di Rumah Sakit Dr. Kariadi Semarang)*. Semarang: Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id/33002/1/Fauzia.pdf>. (Diakses pada 20 Mei 2017).
- Ramadhan. A.J.(2009). *Mencermati Gangguan pada darah dan pembuluh darah*. Yogyakarta :Diva press.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).(2013).*Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general202013.pdf>. (Diakses: 15 Maret 2017).
- Sherwood, Lauralee. (2012). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*.Edisi 6. Jakarta. EGC
- Smeltzer; C, suzanne; Bare, Brenda G. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*.Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Sudibjo, P. (2011). *Peran Latihan Fisik dalam Pencegahan, Pengontrolan, serta Pengobatan Hipertensi*.Jurnal Medikora. 7 (2).
- Sudoyo, A. W., Bambang, s., & Alwi, I. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid II edisi V*. jakarta: Interna Publishing.
- Suharno.(2009). *Latihan Jasmani dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiharto.A.(2007).*Faktor – faktor resiko hipertensi grade II pada masyarakat kabupaten Karanganyar*. <https://core.ac.uk/download/pdf/11716395.pdf>. (diakses pada 24 Mei 2017).
- Sulistiyowati.(2010).*Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di kampung bonton kelurahan magelang kecamatan magelang*

tengah kota magelang tahun 2009.<http://lib.unnes.ac.id/3205/1/6396.pdf>.
(diakses pada 20 Mei 2017).

Yesiana, Elizabeth. (2015). *Pengaruh senam jantung terhadap durasi penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada hipertensi stadium I*. Jurnal nasional : Jurnal Ners LENTERA, Vol. 3, No. 1.<http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/711/706> (di akses pada 7 Februari 2017).

Yuliarti. (2007). *Faktor – faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia lanjut di Posbindu Kota Bogor Tahun 2007*.<http://ib.fkm.ui.ac.id/file?file=pdf/metadata-53455.pdf>. (diakses pada 16 Mei 2017).

Wahdah, Nurul. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.

Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC

Wahiduddin, Hasrin Mannan & Rismayanti.(2013).Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan. <http://respiratory.unhas.ac.id>.(Diakses pada 29 Mei 2017).

Wang et al.(2008). *Dietary Intake Of Dairy Products, Calcium, and Vitamin D and the Risk of Hypertension in Middle – Aged and Older Women*. Journal of American Heart Association vol 51: 1073 – 1079. <http://hyper.ahajournals.org/content/hypertensionaha/early/2008/02/07/HYPERTENSIONAHA.107.107821.full.pdf>. (Diakses pada 26 Mei).

World Health Organization.(2012). *WHO's Global Brief on Hypertension: silent killer, global public health crisis*.

Wibisono, Yusuf .(2009). *Metode Statistik*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.

Wijaya Krisna, Merianti Liza.(2012). *Pelaksanaan senam jantung sehat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di panti sosial tresna wherdha kasih sayang ibu batusangkar*. Jurnal nasioanal : jurnal LLPM stikes yarsi 2(1).<http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/download/37/128>. (Diakses pada 17 maret 2017).