

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, *Exercise's Effects on the Heart*, 2013, available at <http://www.nytimes.com/health/guides/specialtopic/physical-activity/exercise%27s-effects-on-the-heart.html>
- Akmarawita, kadir, 2014, *Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik* available at http://elib.fk.uwks.ac.id/asset/archieve/ADAPTASI_KARDIOVASKULAR_TERHADAP_LATIHAN_FISIK.pdf, accessed 14 July 2014.
- Anggraini, Deza. (2010). *Hubungan Kejadian Hipertrofi Ventrikel Kiri Dengan Riwayat Hipertensi Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Tahun 2009 Di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik Medan*, available at <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/21592>, accessed March 2015.
- Anies, *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular dan Solusi Pencegahan dari Aspek Perilaku dan Lingkungan*, (Jakarta : Pt. Elex Kopuntindo, 2006).
- Apriany, Rista, E.A., *Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT Terkait Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*, 2012, available at http://eprints.undip.ac.id/38392/1/440_RISTA_EMIRIA_AFRIDA_APRIANY_G2C008061.pdf, accessed July 2014.
- Baldah, Asa, Arfani, *Pengaruh Latihan Aktivitas Fisik Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Brebes*, 2013, available at <http://keperawatan.unsoed.ac.id/content/pengaruh-senam-aerobik-low-impact-terhadap-tekanan-darah-pada-lansia-penderita-hipertensi-di>, accessed July 2014.
- Bhavanani, A.B, *et al.* (2012). *Immediate Cardiovascular Effect Of Pranava Pranayama In Hypertensive Patients*. Indian J Physiol Pharmacol. Vol 56 (3), 273-278.
- Breese, Christine *Pranayama & The Art Of Breathing*, 2005, available at <https://umsonline.org/PrinterFriendly/Pranayama.pdf>, accessed 18 August 2014.

- Casey, Anggim, dan Herbert Benson. (2006). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Pt. Bhuana Ilmu Populer.
- Chobanian, V. Aram, *et al.* (2009). *The Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure: The JNC 7 Report*. JAMA. Vol 289 (19).
- Deepak, D.P. (2013). “ Impact Of Short Term Training Of Anulom Vilom Pranayam On Blood Pressure And Pulse Rate In Healthy Volunteers”. *International Journal Of Research*. Vol 4 (2), 253-256.
- Edwin, Hermina, S., dan Dwi, Pudjonarko, *Pengaruh Latihan aerobik dan Anaerobic Terhadap Tekanan Darah dan Kecepatan Reaksi*, 2003, available at <http://eprints.undip.ac.id/21506/1/592-ki-fk-04-a.pdf>, accessed August 2014.
- Hartono, Bambang, *Hipertensi: The Silent Killer*, 2011, available at http://www.inash.or.id/upload/news_pdf/news_DR._Drs._Bambang_Hartono,_SE26.pdf, accessed July 2014.
- Haryati. (2011). *Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Bekerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Maut (TKBM) Di Pelabuhan Belawan Pada Tahun 2009*, available at <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24543>, accessed March 2015.
- How to do Pranayam, <http://www.theknowledgeoflife.com/media/pranayam.pdf>, accessed August 2014.
- Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2006, available at http://books.google.co.id/books?id=vmAaihHVEJEC&pg=PA70&lpg=PA70&dq=senam+aerobik+low+impact&source=bl&ots=HbtpGFvqmn&sig=mtCjEqUaRkg3LWqe4KVa6rcx2a0&hl=id&sa=X&ei=cO5ZU8_uGGMG5rgfH24BA&ved=0CGwQ6AEwCw#v=onepage&q=senam%20aerobik%20low%20impact&f=false, accessed August 2014.
- Jafar, Nurhaedar. (2011). *Hipertensi* available at <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/2686/B29%20HIPERTENSI.docx?sequence=1>, accessed August 2014.

- Kushartanti, Wara. (2013). *Fisiologi dan Kesehatan Olahraga*, available at <http://www.scribd.com/mobile/doc/8115627/Fisiologi-Dan-Kesehatan-Olahraga>, accessed August 2014.
- Lingga, Lanny, *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*, (Jakarta : Redaksi Argomedia Pustaka, 2012).
- Lovastatin, Kohlmeier, *Penyakit Jantung dan Tekanan Darah Tinggi*, (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2006).
- Malik, Abdul A.A. (2012). *Beda Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitness dan Gym Usia 30-40 Tahun*, Disertasi S1 pada UEU Jakarta. Tidak diterbitkan.
- Mayuni, I Gusti A.O. (2013). *Pelatihan Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Banjar Tuka Dalung*, available at <http://www.pps.unud.ac.id>, accessed March 2015.
- Mendrofa, Ira. (2011). *Karakteristik Penderita DM dan Pengetahuan Penderita DM tentang Kontrol Kadar Gula Darah di RSUD Gunungsitoli Periode Juni-September 2011*, available at <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/32431/5/Chapter%20I.pdf>, accessed August 2014.
- Pal, G.K., S. Velkumary and Madanmohan. (2004). *Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers*. Indian J Med Res, pp 115-121.
- Pearce, C. Evelyn. 2013. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustakan Utama.
- Perhimpunan Hipertensi Indonesia. (2012). *Kenali Tekanan Darah Anda*, available at http://www.inash.or.id/upload/news_pdf/news_Buku._Kemalilah_Tekanan_Darah_Anda44.pdf, accessed August 2014.

- Prasetyo, Yudik. (2014). *Olahraga Bagi Penderita Hipertensi*, available at http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132308484/Olahraga_Bagi_Penderita_Hipertensi.pdf, accessed August 2014.
- Purnomo, Heru, *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit yang Paling Mematikan*, (Jogjakarta : Buana Pustaka, 2009).
- Putih, Merah. (2013). *Manfaat Olahraga Pernapasan*. Available at <http://diskual.tnial.mi.id>, accessed July 2014.
- Rakhmawati, Sari, Chasani, Shofa dan Santoso. (2013). *Hubungan Antara Derajat Hipertensi Pada Pasien Usia Lanjut Dengan Komplikasi Organ Target Di RSUP Dokter Kariadi Semarang Periode 2008-2012*, available at <http://eprints.undip.ac.id/44168/>, accessed March 2015.
- Rokhmah, Alif F. (2014). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Accessed March 2015.
- Rusdi., Nurlaela, Isnawati, *Awas Anda Bisa Mati Cepat Akibat HIpertensi dan Diabetes*, (Jogjakarta : Power Books (IHDINA), 2009).
- Sagala, Lam, Murni Br.(2009). *Perawatan Penderita Hipertensi di Rumah Oleh Keluarga Suku Batak dan Suku Jawa di kelurahan Lau Cimba Kabanjahe*, available at <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/17124>, accessed August 2014.
- Sartika, Dewi. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Konsumsi Lemak, Buah dan Sayur dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 26-65 Tahun di Provinsi Jakarta (Analisa Data Sekunder RISKESDAS 2007)*, available at <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-2314-BABI.pdf>, accessed August 2014.
- Sientina, Fathirina. (2012). *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Peserta Klub Kebugaran*, available at <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=73714&val=4695>, accessed August 2014.

- Smantummkul, Chayanee. (2014). *Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit X Pada Tahun 2014*.
- Subbalakshmi, N.K., et al. (2005). *Immediate Effect Of 'Nadi-Shodhana Pranayama' On some Selected Parameters Of Cardiovascular, Pulmonary, And Higher Function Of Brain*. Thai Journal Of Physiological Sciences. Vol 18 (2), 10-16.
- Tilong, Adi, *Waspada Penyakit-Penyakit Mematikan Tanpa Gejala Mencolok*, (Yogyakarta : Buku Biru, 2014).
- Tri Nur Handayani. (2010). *Pengaruh Pengelolaan Depresi Dengan Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Perkembangan Proses penyembuhan Ulkus Diabetikum di Rumah sakit Pemerintah Aceh*, available at <http://lib.ui.ac.id>, accessed September 2014.