

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda et al (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan keluarga terhadap penyakit hipertensi: telaah naratif. *Jurnal mitra kesehatan*, 4(1), 14-19.
- astuti,yuli., et al. (2022). Pelatihan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di kelurahan pondok ranggon. *Jurnal pengabdian masyarakat saga komunitas*, 1(1), 26–31.
- Alifa, nurul. (2021). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia. Vol 1.tahun 2021. Akses 24 maret 2024. Pukul 15.00
- Andari fn, vioneery d, panzilion p, nurhayati n, padila p.(2020).penurunan tekanan darah pada lansia dengan senam ergonomis. *J telenursing*. 2020;2(1):81-90. Doi:10.31539/joting.v2i1.859
- azhar (2023). Keperawatan gerontik (online). Yogyakarta : pt pustaka baru. [Https://www. Google.keperawatan gerontik](https://www.Google.keperawatan%20gerontik). Diakses p18 desember 2023. Pukul 12.00 wib.
- Arwani (2023). Pengaruh senam ergonomik terhap penurunan teknan darah pada lansia di puskesmas longso. *Journal abdi masyarakat*. Publish 2023.
- Bps. Indeks pembangunan manusia 2016. Jakarta (id): badan pusat statistik. 2017.
- Dinkes palembang. (2023). *Prevelensi hipertensi*. [Https://bpksd.kotapalembang.dinaskesehatan](https://bpksd.kotapalembang.dinaskesehatan).
- Dyah gita rambu kareri.(2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di puskesmas bakunase: cendana medical journal, edisi 18, nomor 3, desember 2019
- Dewi nlpjp, sutajaya im, dewi npsr.(2019).senam ergonomik menurunkan keluhan muskuloskeletal dantekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werdha jara marapati buleleng. *Pendidik biol undiksha*. 2019;6(3):103-111.
- Ferdi. (2023). Keperawatan keluarga (online). Banten : pt mega press. [Https://www. Google.book.keperawatan keluarga](https://www.Google.book.keperawatan%20keluarga).diakses 19 desember 2023. Pukul 13.00 wib.
- Fitriani&haryati. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal of nursing care & bio mulecular*, 5(1), 49–55.
- Fantin f, macchi f, giani a, bissoli l. (2019). The importance of nutrition in hypertension. *Nutrients*. 2019;11(10):2542.
- Grisda ledivia lay.(2019).hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di puskesmas bakunase: cendana medical journal, edisi 18, nomor 3, desember 2019
- Hardani, and dkk. 2020. Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: cv. Pustaka ilmu.
- Hiayat. (2023). *Penggunaan dnh akupressuresebagai alat terapi berbasis ordoino uno terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi*. Cv. Megapress nusantara. [Https://www.google.book.hipertensi](https://www.google.book.hipertensi)

- Herman pieter louis wungouw.(2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di puskesmas bakunase: cendana medical journal, edisi 18, nomor 3, desember 2019
- Kemenkesri. (2023). *Hipertensi*. <https://kemenkes.go.id.2023/>
- Kementrian kesehatan republik indonesia .(2018). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id> data dan informasi profil kesehatan
- Kurdaningsih, s. V., nuritasari, r. T., sylvia, e., rasyada, a., muhlisin, m., rosita, m., & purbayanti, a. (2023). Edukasi dan senam ergonomik sebagai upaya mengontrol kadar asam urat pada lansia. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)*, 6(6), 2569-2580.
- Majid. (2023). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan kardiovaskuler*. Pt pustaku baru.
- Maria., et al. (2023). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di puskesmas deli tua tahun 2022. *Best journal (biology education, sains and technology)*, 6(2), 205–211.
- Muharni,sri.,et al. (2020). Penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan senam ergonomik. *Jurnal endurance: kajian ilmiah problema kesehatan*, 5(1), 71–78.
- Maryam, ekasari, rosidawati, batubara.(2019).konsep pralansia. Vol 1,no 3. Akses 24 maret 2024. Jam 14.00
- Sinta.(2020). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap kepatuhan diet pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas moyudan sleman yogyakarta. Published online 2020
- Nurhayati yeti.(2019). *Pengeruh imajinasi tterbimbing terhadap tekanan darah penderita hipertensi di panti wirda ilomata*.vol 1, no 1.jambura journal of health sciences and research.
- Nova,riana.(2021). Standar operasional prosedur senam ergonomik. Akes pada 24 maret 2024. Pukul 12.00.
- Perdana, r. M., & maliya, a. (2014). *Efektivitas senam ergonomik dengan senam aerobic low impact terhadap level tekanan darah pada lansia hipertensi* (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah surakarta).
- Perpustakaan. (2023). *Lampiran sop senam ergonomik*. [Www.sopsenamergonomik.perpustakaan.malang.ac](http://www.sopsenamergonomik.perpustakaan.malang.ac)
- Puskesmasrikaton. (2023). *Pencapaian kinerja*.
- Priyanti k, nuraeni a, solechan a.(2016).pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan gisikdrono semarang. *Karya ilm*. Published online 2016.
- Priyantari w.(2018).pengaruh senam ergonomic terhadap tekanan darah pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta. Published online 2018.
- Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta : badan penelitian dan pengembangan kesehatan, departemen kesehatan, republik indonesia stuart dan sundeen. (2006). *Buku saku keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: egc

- Ratnawati. (2022). *Asuhan keperawatan gerontik*. Pt. Pustaka baru.
- Rina rhh, nuddin a, hengky hk.(2021).efektivitas senam ergonomik penderita hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah lanjut usia di kota parepare. *Ilmu dan kesehaant*. 2021;4(1):81-91.
- Sampoerna. (2022). *Teknik sampling artikel*. Www.university.sampourna.teknik sampling.com
- Suiroka . (2012). Senam ergonomik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jilm permas j ilm stikes kendal*. 2021;11(1):1-10.
- Sinta.(2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *J penelit perawat prof*. 2019;1(1):1
- Sarani. (2020). Berdamai dengan hipertensi. Kedua. *Jakarta bumi med*. Published online 2020
- Tuti amelia. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pralansia (45-59) tahun dengan hipertensi. *Jurnal edu dherma*, 4(2), 100–109.
- Veri&amelia. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pralansia (45-59) tahun dengan hipertensi. *Jurnal edu dherma*, 4(2), 100–109.
- Who. (2023). *Hipertensi. Articel world health organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-heet/detail/hypertension>
- Wahyuni ts, syamsudin s, nurhayati l.(2020).penerapan senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah pada ny. M dengan hipertensi. *J keperawatan karyabhakti*. 2020;6(1):25-34.
- Wratsongko m.(2015). *Mukjizat gerakan shalat & rahasia 13 unsur manusia*. Mizania; 2015.
- Yunita erma nela, n. (2023). *Pengaruh pemberian kombinasi jus wortel dan madu terhadap tekanan darah pada lansia wanita di wilayah kerja puskesmas cikupa pandeglang tahun 2023* (doctoral dissertation, universitas nasional).