

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D. & Wuryaningsih, C. E., 2019. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran Di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(1), Pp. 15-28.
- Akbar, F., Syamsidar, & Nengsih, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Alfana, M. A. F., Pitoyo, A. J., Listyaningsih, U., Yaseva, Y., & Yushafira, M. (2024). Distribusi Dan Karakteristik Penderita Hipertensi Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Geografi Indonesia*, 38(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/Mgi.84531>
- Alinea. (2021). Wamenkes: 2025 Jumlah Lansia Meningkat Menjadi 33,7 Juta. <https://www.alinea.id>. Retrieved April 15, 2025, From <https://www.alinea.id/Nasional/Wamenkes-2025-Jumlah-Lansia-Meningkat-Menjadi-337-Juta-B2c4c94f1>
- Anindya, A. K. (2023). Penerapan Senam Kaki Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Keluarga Dengan Salah Satu Anggota Penyandang Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1 [Other, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/13122/>
- Anita, F., & Antoro, B. (2023). Application Of Ergonomik Gymnastics To Blood Pressure In Elderly With Hypertension. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i2.140>
- Angshera, R., Rahmawati, F., & Fitri, E. Y. (2020). Dukungan Keluarga Pra Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kelurahan Indralaya Mulya. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 14–19
- AHA. (2024). Know Your Risk Factors For High Blood Pressure. www.heart.org. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>
- Ariyanti, S., Sulistyono, R. E., Rahmawati, P. M., Surtikanti, Aristawati, E., Rahmi, C., Huda, N., Kelrey, F., Cahyono, B. D., & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *BUKU AJAR KEPERAWATAN KELUARGA* (Vol. 1). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Ners Muda*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i3.13510>
- Astuti, Y., Alita, R., & Ariastika, W. (2021). Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), Article 04 Juli.

- Ayatullah, A., & Wahidah, W. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(3), 184–204. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.122>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2016). Kozier And Erb's Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process And Practice. In Nurse Education In Practice (10th Ed., Vol. 12). <https://doi.org/10.1016/J.Nepr.2011.09.002>
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). The Effect of Providing Education on Changes in Blood Pressure in the Elderly with Hypertension: Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.33860/lmj.v2i2.1337>
- Defina, L. F., Radford, N. B., Barlow, C. E., Willis, B. L., Leonard, D., Haskell, W. L., Berry, J. D. (2019). Association Of All-Cause And Cardiovascular Mortality With High Levels Of Physical Activity And Concurrent Coronary Artery Calcification. *Jama Cardiology*, 4(2), 174–181.
- Diansari, B. N., Ningrum, R. K. N. K., & Indriyani, W. (2025). Ergonomik Gymnastics Education in an Effort to Improve the Functional Abilities of the Elderly. *IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.32585/ijecs.v6i1.5758>
- Fadia, A. (2024, May 16). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Aktifitas Fisik Klien Hipertensi Di Posyandu Lansia Veteran Mandiri Palangka Raya [Tugas Akhir Mahasiswa]. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. [Http://Repo.Polkesraya.Ac.Id/3820/](http://Repo.Polkesraya.Ac.Id/3820/)
- Fibriana, I. L., & Hidayati, R. N. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Nyeri Kronis Pada Gouth Arthritis Menggunakan Senam Ergonomik Di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto [Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni]. <https://Repositori.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/2944>
- Friedman, Marilyn.M., Bowden, V.R., and Jones, E. G. (2010) Buku Ajar Keperawatan Keluarga riset, teori dan praktik. 5th edn. Jakarta: EGC.
- Gultom, E. R. B., Ariesti, E., Sipollo, B. V., & Sutiarsih, E. (2023). The Impact Of Group-Based Ergonomik Exercise On Blood Pressure Among Individuals With Hypertension. *Genius Journal*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56359/Gj.V4i2.303>
- Hamaya, R., Wang, M., Hertzmark, E., Cook, N. R., Manson, J. E., Sun, Q., Stampfer, M. J., Mukamal, K. J., Curhan, G., & Rimm, E. B. (2025). Modifiable Lifestyle Factors In The Primordial Prevention Of Hypertension In Three Us Cohorts. *European Journal Of Internal Medicine*, 132, 55–66. <https://doi.org/10.1016/J.Ejim.2024.10.028>

- Hidayat, N., & Cloudia, C. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Bpstw Budi Luhur Yogyakarta. Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.47317/Mikki.V9i1.265>
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.11180129>
- Ina, N. L. T., & Setyoningrum, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2148>
- Irawan, E., & Maidartati, M. (2023). The Effect of Ergonomik Exercise on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly at Ciparay Panti Sosial Tresna Werdha Ciparay. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v9i1.61105>
- Kemenkes. (2024, May 18). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik (1st Ed.). The Journal Publishing.
- Kurjogi, M. M., Vanti, G. L., & Kaulgud, R. S. (2021). Prevalence of hypertension and its associated risk factors in Dharwad population: A cross-sectional study. Indian Heart Journal, 73(6), 751–753.
- Lang, D. (2020). Family Development Theory. <https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/the-family-life-cycle-theory/>
- Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (60-74 Tahun). Jurnal Kesehatan, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V13i1.301>
- Lin, K. (2022). AAFP Publishes Practice Guideline With Blood Pressure Targets for Adults With Hypertension. <https://www.aafp.org/pubs/afp/afp-communityblog/entry/aafp-publishes-practice-guideline-with-blood-pressure-targets-foradults-with-hypertension.html>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.56586/Pipk.V2i2.272>
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jpk : Jurnal Penelitian Kesehatan, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/Jpk.V14i1.249>

- Nawata, K. (2023). Risk Factors For Heart, Cerebrovascular, And Kidney Diseases: Evaluation Of Potential Side Effects Of Medications To Control Hypertension, Hyperglycemia, And Hypercholesterolemia. *Frontiers In Cardiovascular Medicine*, 10. <https://doi.org/10.3389/Fcvm.2023.1103250>
- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., & Riana, L. (2023). Penyuluhan Dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia Di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.30633/jas.v5i2.2128>
- Pramita, A. D. (2024). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal V Kota Jambi. *Nightingale Journal Of Nursing*, 3(2). <https://doi.org/10.35141/Njn.V3i2>
- Putra, M. A., Nurhikmawati, N., Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.33096/Whj.V5i1.130>
- Qasim, M. (2022). Penyuluhan Tugas Keluarga di Bidang Kesehatan dalam Merawat Anggota Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. *Community Development Journal*.
- Rohmana, O., Rochayati, A. S., & Sansuwito, T. B. (2024). Effects of Ergonomik Exercises on Systolic and Diastolic Blood Pressure of Hypertensive Elderly in Sitopeng Cirebon, Indonesia. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v16i01.024>
- Rukmana, A. S., Wahyudin, W., & Ichsani, I. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah anggota majelis Ta'lim Babussalam. *Jurnal Ilara : Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 13(1), Article 1.
- Salamung, N., Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, R., Maurida, N., Suhariyati, Primasari, N. A., Rasiman, N. B., Maria, D., & Rumbo, H. (2022). Keperawatan Keluarga = Family Nursing—Repositori Universitas Kristen Indonesia. Retrieved May 27, 2025, from <http://repository.uki.ac.id/7874/>
- Santoso, R., Rahman, M. F., Nurakillah, H., Herawati, A. T., Safari, U., Wahyudinata, D., Tarisa, Z., Triana, Y., & Setiawan, Y. H. (2022). Mengatasi Dan Mencegah Dengan Kenali Hipertensi Untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung. *Media Abdimas*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.37817/Mediaabdimas.V1i3.2585>
- Septianingrum, Y., & Susanto, M. H. (2020). The Ergonomik Gymnastic On Blood Pressure Among Elderly. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 194–200. <https://doi.org/10.36720/Nhjk.V9i2.185>
- Sitohang, J. M. (2023). Role Of Nurses In Providing Quality Nursing Care To Increase Patient Satisfaction: Peran Perawat Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan Yang Bermutu Untuk Meningkatkan Kepuasan Pasien. *Jurnal*

- Rekam Medis & Manajemen Infomasi Kesehatan, 3(1), Article 1.
<https://doi.org/10.53416/Jurmik.V3i1.137>
- Sitohang, Michael, Y. E. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa.
- SKI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | Bkpk Kemenkes.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd. Alfabeta, Cv.
<https://scholar.google.com/scholar?cluster=14139717248943287621&hl=en&oi=scholar>
- Suarni, Hardianti, Kumape, E. P. O., & Nugrah, A. (2024). Penyuluhan Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Dan Keluarga Di Kelurahan Karuwisi Kota Makassar. Jurnal Pengabdian Masyarakat Gerakan Aksi Sehat (GESIT), 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.51171/jgs.v4i2.465>
- Sulistyorini, A., & Saputri, T. D. (2024). Dukungan Keluarga dalam Merawat Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Pacekulon Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Health Care: Jurnal Kesehatan, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i1.445>
- Tampubolon, T. C., & Naibaho, D. (2024). Perkembangan Manusia Sejak Anak-Anak Sampai Lanjut Usia. Merdeka : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.62017/Merdeka.V1i4.1483>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarvirata: Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Cetakan II. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI
- Triono, A., & Hikmawati, I. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Puskesmas Sumbang 1. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5061>
- WHO. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiastuti, W. R. N. (2022). Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Dusun Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul [Diploma, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].

<https://doi.org/10.24054/aj.v1i1.19021>. Pdf

- Winda, A. (2020). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.Y Dengan Kasus Hipertensi Dan Penerapan Senam Ergonomik di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok Tahun 2020 [Other, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/64171/>
- Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>
- Yanti, L., Murni, A. W., & Oktarina, E. (2021). Senam Ergonomik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 1–10.
- Yesiska, Y. (2024). Penerapan Senam Diabetes dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada Keluarga dengan Lansia Penyandang Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I [Tugasakhirners, Poltekkes Yogyakarta]. <https://doi.org/10.24054/aj.v1i1.19021>