

### DAFTAR PUSTAKA

- Andrianti, S. (2021). *Pengaruh program brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. 15(2), 230–238.
- Anisa, S. R., Debora, O., & Sulartri, A. S., (2025). ( *Physical Activity Related to Blood Pressure Regulation*. 13(2), 265–271.
- Beauchamp, T. L. & Chlidress, J. F., 2019. *Principles of Biomedical Ethics*. s.l.:Oxford Univercity Press.
- Dinas Kesehatan DIY. (2022). *Senam Lansia dan Pengaruhnya dalam Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Retrieved from <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/>
- Du, X., Zhu, Y., Guo, J., Chen, X., Zhang, J., Lu, F., Xu, C., Liang, M., Wang, M., Zhong, J., & Li, Y. (2025). *Effect of Salt Reduction Interventions in Lowering Blood Pressure and Salt Intake in Zhejiang Province , China , 2017 – 2021 : A Randomized Controlled Trial*. 2017–2021.
- Dumalang, E. R., Lintong, F., & Danes, V. R. (2022). *Analisa Perbandingan Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Tidur dan Posisi Duduk pada Lansia*. 14(28), 96–101.
- Fadila, I. (2021, Juni 22). *Halo Sehat*. Retrieved from Manfaat dan Pilihan Olahraga yang Aman untuk Penderita Hipertensi: <https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/olahraga-penderita-hipertensi>
- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2025). *Jurnal Wacana Kesehatan Salt Consumption Pattern with Hypertention in Elderly*
- Han, B., Lee, G. B., Yoon, J., & Kim, Y. (2025). *Lifestyle interventions for hypertension management in primary care : a narrative review*. 48(4), 1–11.
- Indriani, D. (2024). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Bacem Kecamatan Banjarejo Kabupaten Blora*. *repository unisula*.
- Hulu, V. T., Saragih, J., Buenita, S., Damanik, D. W., Yunia, E. A., Rifai, A., & Dewi, R. S. (2025). *Scoping Review on Risk Factors Associated with Hypertention in Indonesia*. 8(2), 76–84.

- Kemenkes. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia*. In B. K. Kesehatan, *Survey Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes. (2024, Mei 18). *Kemenkes*. Retrieved from Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>.
- Keperawatan, A., & Insan, B. (2022). *Literature Review: Effect of Yoga Exercise on Lowering Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertention*. 7(2).
- Khayatiningsih, S., Setyawati, D., & Olina, Y. Ben. (2025). *Penurunan tekanan darah dengan senam hipertensi dan relaksasi genggam jari pada pasien hipertensi*. 1.
- Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara, U. (2025). *Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022*.
- Kusumawati, Y. (2025). *Indonesia Peringkat Lima Dunia, Hipertensi Ancam Remaja Usia Produktif*. Surakarta: News UMS.
- M, N. R., Mokhtar, K. S., Rachman, M. E., & Dwimartyono, F. (2022). *Fakumi medical journal*. 2(11), 830–836.
- Ma, J., Li, Y., Yang, X., Liu, K., Zhang, X., Zuo, X., Ye, R., Wang, Z., & Shi, R. (2023). *Signaling pathways in vascular function and hypertension : molecular mechanisms and therapeutic interventions*. 37. <https://doi.org/10.1038/s41392-023-01430-7>
- Nun, Z., Syavinka, A., & Yuniartika, W. (2024). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi The Effect of Low Impact Aerobic Exercise in Lowering Blood Pressure of Hypertensive Patients*. 11(3), 266–273.
- Pasya, E., Fitri, N., & Lestari, I. P. (2025). *Penurunan Tekanna Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024*. 6(September), 10018–10026.
- Rahmadhani, (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang*.

- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*.
- Rizkya, T. N., & Yuniartika, W. (2025). *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi*. 9, 6002–6008.
- Safei, I., & Ikram, D. (2025). *Literature Review : The Effect Of Work Stress On The Risk Of Hypertension*. 16(01), 489–501.  
<https://doi.org/10.54209/eduhealth.v16i01>
- Salah, H. M., Gupta, R., Mahmood, K., Haglund, N. A., Bindra, A. S., Antoine, S. M., Garcia, R., Yehya, A., Yaranov, D. M., Patel, P. P., Feliberti, J. P., & Rollins, A. T. (2025). *Baroreflex Function in Cardiovascular Disease*. 31, 117–126.  
<https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2024.08.062>
- Sihotang, E. (2021). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020*. 2(2), 98–102.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tri, A., Ningsih, M., & Kartika, R. (2022). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. 1(2), 115–120.
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). *Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia*. 347–353.
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). *Hubungan Asupan Natrium , Karbohidrat , Protein , dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Correlation between Sodium , Carbohydrate , Protein , and Fat Intake with Blood Pressure in Hypertensive Patients*. 02(02), 114–123.
- Whatley, J., Perkins, J., & Samuel, C. (2022). *Complementary Therapies in Clinical Practice ‘ Reflexology : Exploring the mechanism of action .’ Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48(May), 101606.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101606>

WHO. (2025, September 25). *Hypertention*. Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension%E2%80%AF?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension%E2%80%AF?utm_source=chatgpt.com)

Yanti, R., & Efliani, D. (2022). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. 7(1).

Yuningsih, A., Ningrat, F. N., & Fitri, A. R. (2024). *Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Senam Refleksi Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia Di Kota Banjar*. 02(01), 12–21.