

DAFTAR PUSTAKA

- Alimurdianis, A., Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). Pemberian edukasi “Lansia terawat, Indonesia bermartabat” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *JURABDIKES: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 25. <https://journal.scientic.id/index.php/asci/issue/view/16>
- Anita, F., Antoro, B., & Barokah, S. (2023). Penerapan senam ergonomik terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada lansia. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(2), 104–111. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/140/94>
- Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ners Muda*, 4(3), 273–279. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.13510>
- Bustan, M., & Purnama, D. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan*, 6(3). <https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JK/article/view/998>
- Cahyanti, L., Oktafia, S. A., & Purwandari, N. P. (2024). Penerapan senam ergonomik dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 11(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/172>
- Fadilah, R., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tarumajaya Tahun 2023. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3480–3496. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11088>
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/436/271>
- Gultom, E. R. B., Ariesti, E., Sipollo, B. V., & Sutyarsih, E. (2023). The Impact Of Group-Based Ergonomik Exercise On Blood Pressure Among Individuals With Hypertension. *Genius Journal*, 4(2), Article <https://doi.org/10.56359/Gj.V4i2.3032>
- Hidayah, N., Nisak, R., & Kartika. (2024). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Wage Kwadungan Ngawi. *Cakra Medika: Media Publikasi Penelitian*, 11(1). <https://www.jurnal.akperngawi.ac.id/index.php/cakra/article/view/176/149>

- Haripuddin, R. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Efektivitas senam ergonomik penderita hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah lanjut usia di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 4(1). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/395/592>
- Haripuddin, R. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Efektivitas senam ergonomik penderita hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah lanjut usia di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 4(1). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/395/592>
- Haryati, S., & Kristanti, L. A. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. *Jurnal Ners Community*, 5(1), 49–55. <http://jnc.stikesmadiun.ac.id/index.php/JNC/article/view/147/166>
- Jumari, & Putri, W. I. (2021). Pengaruh terapi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Nutrix Journal*, 5(1), 48–55. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol5.Iss1.539>
- Kemenkes. (2023). Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi? https://yankeskenkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi
- Kemenkes. (2023). Berhaji dan Lansia. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kholifah, S.N. (2016). Modul Bahan Ajar Keperawatan: Keperawatan Gerontik. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Khomsah, I. Y., & Milindasari, P. (2023). Senam hipertensi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah pada lansia di lingkungan Akper Bunda Delima Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4386–4395. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.11777>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272/249>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/1979/1628>

- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In STIKes Majapahit Mojokerto.
- Muzakkir, Husaeni, H., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary terhadap Pasien Hipertensi di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1). <https://journal.stmiki.ac.id/index.php/jpni/article/view/140/103>
- Pradiasa Mardika Candi, E., Robeatul Adawiyah, S., & Windyastuti, R. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Jus Wortel untuk Menurunkan Darah Tinggi di Panti Werdha Marfati. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(2). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1849/1063>
- Prameswari, A., & Wulandari, R. (2024). Penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 357–359. <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v2i3.357>
- Prihatini, K., & Rahmanti, A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Penurunan Insomnia pada Pasien Hipertensi di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK/article/view/39>
- Rahmawati, A., & Mulyaningsih. (2025). Penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(8), 85–95. <https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i8.1837>
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 345–353. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1621/1030>
- Sarah, M., & Sembiring, E. (2021). Efektivitas Hendrich Fall Scale (HFS) dan Morse Fall Scale (MFS) dengan Penilaian Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti I/BB Medan*, 6(1) 21, Medan Kesdam Akper <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.226>
- Septianingrum, Y., & Susanto, M. H. (2020). The ergonomic gymnastic on blood pressure among elderly. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 194–200. <http://ejournalkertacendekia.id/index.php/nhjk/article/view/185/pdf>

- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor yang memengaruhi pemanfaatan posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12). <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/1903/1828>
- Sudargo, T., Aristasari, T., 'Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tasane, R., Muzakkir, & Hasnita. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas maccini sawah. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 67–73. <https://doi.org/10.35892/jimpek.v4i1.1417>
- World Health Organization. (2023). Hipertensi. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuniar, V. D., Kurniyanti, M. A., & Muntaha. (2022). Efektivitas senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Dukuh Banjarjo Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 789–799. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jki/article/view/789/744>