

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2006. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arief. 2008. Manfaat Pendinginan Setelah Olahraga. (<http://www.ariefboy.multiply.com>) di unduh tanggal 10 desember 2013.
- Arikunto S, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.
- Astari, P .2011. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Skripsi*. Universitas Udayana Denpasar.
- Badan Pusat Statistik, 2010. *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta : Komnas Lansia.
- Baradero, Marry, Wilfrid, Siswadi. 2008. *Klien Gangguan Kardiovaskuler dan Asuhan Keperawatan*. Jakarta:EGC.
- Brick, L.2005. *Bugar dengan Senam Tera*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Brooker, Chris . 2009. *Ensiklopedia Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Elsanti.2009.[Http://Medicastore/Penyakit/Tekanan_darah_tinggi_hipertensi_visitor](http://Medicastore/Penyakit/Tekanan_darah_tinggi_hipertensi_visitor) : delf diakses pada tanggal 31 desember 2013.
- Erliana, E, Haroen, H., & Susanti, R. D. (2008). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung. Diakses dari <http://www.unpad.ac.id> pada tanggal 31 desember 2013.
- Gunawan, L. 2007. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*.Edisi 8. Yogyakarta : Kanisius.
- Guyton, A.C. and Hall, J.E., 2006. *Textbook of Medical Physiology*. 11thed. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Saunders.
- Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*, 10, 11-42.
- Harrison,I, Wilson, B.W., & Kasper, M.F. (2005). *Prinsip-Prinsip Ilmu Penyakit Dalam, edisi 13 volume 3*. Jakarta: EGC

- Mangoenprasodjo, Setiono. 2005. *Hidup Sehat dan Normal dengan Diabetes*. Yogyakarta.
- Maryam, R. Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta:Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Nugroho, W.2008.*Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Once. 2011. Latihan Fisik Untuk Kesegaran Jasmani Lansia. ([http://www.dronce.com/archive/1312/latihan-fisik-untuk-menjaga-kebugaran-jasmani-pada-lansia/diakses tanggal 2 januari 2014](http://www.dronce.com/archive/1312/latihan-fisik-untuk-menjaga-kebugaran-jasmani-pada-lansia/diakses%20tanggal%202%20januari%202014)).
- Palmer, Anna. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga. 2007.
- Rahmawati, L .2013. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran. *Skripsi*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Riyanto, Agus (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Robbin & Contran. 2009. *Dasar Patologis Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Sagiran. 2013. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta.
- Saloma, K. 2007. Meneliti tentang pengaruh music klasik terhadap penurunan tekanan darah. *Tesis*. Universitas Sumatra Utara.
- Saputri, D.E. (2009). Pengaruh keaktifan olahraga senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di klub senam jantung sehat Martoyudan Magelang. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soeharto, Iman 2004, *Serangan Jantung dan Stoke Hubungannya Dengan Lemak dan Kolesterol*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Staessen, V. (2003). Ambulatory blood pressure monitoring practical consideration. *Journal of Hypertension*, 8 (4), 103-107.
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Sudiarto., Wijayanti, R., Sumedi, T.,(2007). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Volume 2, No.3
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung.

- Sugihartono, Aris. 2007. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar). *Tesis*. Program Studi Magister Epidemiologi Pasca Sarjana UNDIP, Semarang.
- Sukartini, T, Nursalam. 2009. Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia. *Journal. Med. Eksakta*, Vol. 8, No. 3, Des 2009: 153-158
- Syatria, Arsdiani. 2006. Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket. *Skripsi*. Universitas Diponegoro Semarang
- Timio, M., & Verdecchia, P. (2005). Blood pressure changes over 20 years in nuns in secluded order. *Journal Hypertension in Elderly*, 4 (1), 60-63.
- Potter, P.A, Perry, A.G. 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7.vol 1*. Alih Bahasa : Renata Komlasari. Jakarta: EGC
- _____. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 8.vol 2*. Alih Bahasa : Renata Komlasari. Jakarta: EGC
- Wratsongko, M .2006. *Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf*. Jakarta.
- Yulianti, Dwiretno. 2007. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posbindu Kota Bogor Tahun 2007. *Tesis*. Depok: Program Pasca Sarjana FKM UI.