

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2006. *Penuntun Diet Edisi Baru*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astari, Putu Dyah, 2013. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Disetan Denpasar Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Azizah, LM, 2011, *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Babatsikou, F., dan Assimina, Z. 2010. Epidemiology of Hypertension in the Elderly. *Journal Health Science, Greece*, 4(13), 24-26.
- Badan Pusat Statistik (BPS), 2010. *Statistik Indonesia. Statistical Yearbook of Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Bandiyah, S, 2009, *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi Ika Hartanti dan Tri Lisnawati. 2013. Efektivitas Senam Jantung Sehat dan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tangkil Kulon Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. V No. 2 September 2012. Pekalongan: STIKES Pekajangan.
- Giriwijoyo, S. 2007. *Olahraga untuk Kesehatan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gunawan, D. 2009. *Perubahan Anatomik Organ Tubuh Pada Penuaan*, (online), (<http://pustaka.uns.ac.id/?opt=1001&menu=news&option=detail&nid=122> , diakses 15 Juli 2014).
- Harber, P.M., and 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.
- Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi: Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. PT. Cetakan kedua. Gramedia Puataka Utama. Jakarta.
- Hobkinson, A. 2011. Risk factor in high blood pressure. *Blog blood presure England*. Retrieved from <http://www.minusbloodpressure.com>
- Harrison,I., Wilson, B.W., dan Kasper, M.F. 2005. *Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam, edisi 13 volume 3*. Jakarta: EGC.
- Hutapea. R. 2005. *Sehat dan Ceria di Usia Senja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ismayadi. 2004. *Proses Menua (Aging Proses)*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- Isnuur, A, Handoyo, dan Setiono T. 2011. Pengaruh Terapi Senam Aerobic Low Impact terhadap Skor Agression Self-Control pada Pasien Dengan Resiko Perilaku kekerasan di Ruang Sakura RSUD Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 7, No. 3, Oktober 2011.

- I Wayan Surasta, Ketut Tirtayasa, I Putu Gede Adiatmika. 2013. *Senam Aerobic Exerciser Chi Machine* lebih Efektif Daripada Bersepeda Statis Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Mengwi III. *Sport and Fitness Journal*. Volume 1, No. 2 : 10 – 18, Nopember 2013.
- Kemenkes, RI., 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kuswardhani, R. 2006. *Penatalaksanaan Hipertensi pada Lanjut Usia*. *Topics in Hypertension elderly*, 51, 40-49.
- Lewa., Abdul, F., Dewa, P.P., dan Bening, R. 2010. Faktor-faktor risiko hipertensi sistolik terisolasi pada lanjut usia. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*, 26 (4), 12-17.
- Maryam, RS, Fatma Ekasari, Rosidawati, Junaidi A, dan Batubara. 2011, *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nilawati, 2008. Pengaruh Karakteristik Kader Dan Strategi Revitalisasi Posyandu Terhadap Keaktifan kader Di Kecamatan Samadua Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Keperawatan Klinis*. Medan: USU.
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Andri. 2008. *Hidup Sehat di Usia Senja*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 Vol 2. Jakarta:EGC.
- Rigaud, F.B. 2001. *Hypertension in Older Adults*. *J Gerontol* 2001; 56A:M217-5.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Sagiran, 2013. *Mukjizat Gerakan Sholat*, Jakarta: Qultum Media.
- Saputri, D.E. 2009. Pengaruh keaktifan olahraga senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di klub senam jantung sehat Martoyudan Magelang. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. Surakarta: UMS.
- Stanley, M dan Patricia, G.B. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Staessen, V. 2003. Ambulatory Blood Pressure Monitoring Practical Consideration. *Journal of Hypertension*, 8 (4), 103-107.
- Sugihartono, Aris. 2007. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat. (TESIS). UNDIP. Semarang.
- Suharno. 2009. *Latihan Jasmani dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Salemba Empat.

- Smeltzer dan Bare. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8, Volume 2, Jakarta: EGC
- Syatria, A. 2006. Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Keperawatan NERS*. Semarang: UNDIP.
- Tangkudung, James. 2004. *Cerdas dan Bugar dengan Senam*. Jakarta: Gramedia.
- Timio, M., and Verdecchia, P. 2005. Blood Pressure Changes Over 20 Years in Nuns in Secluded Order. *Journal Hypertension in Elderly*, 4 (1), 60-63.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widianti, AT dan Proverawati, A, 2010, *Senam Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wicaksono, Ferri. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Wratsongko, 2006. *Pedoman Sehat Tanpa Obat. Senam Ergonomi*. Jakarta: Gramedia.