

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, Dwi., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1):1-9
- Avianti, Nani., Z, Desmaniarti., Rumahorbo, Hotma. (2016). Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Nursing*, 6:248-254. <http://www.scirp.org/journal/ojn>
<http://dx.doi.org/10.4236/ojn.2016.63025>
- Armilawati, Amalia H., Amiruddin. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kejadian Epidemiologi*. Ujung Pandang: FKM UNHAS
- Aspiani, Reni Yuli. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular: Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baradero, Marry., Dayrit, Marry Wilfrid., & Siswadi, Yakobus. (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskular: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Dalimartha, Setiawan. (2008). *Care your self, hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Guyton & Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi II*. Jakarta: EGC.
- Hakim, Ando Fikri. (2016). International Journal of Scientific & Technology Research. *The Affect of Elderly Exercise on Blood Pressure in Budi Luhur Clinic of Cimahi*, 5:2277-8616
- Hamarno, R. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. <http://repository.ui.ac.id/doc/tesis/2010/hamarno/1>. Diakses tanggal 29 April 2017.
- Hardianah., Siyoto, Sandu., Indasah., & Wardani, Ratna. (2015). *Buku Ajar Dasar-dasar Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- 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
- Herawati, Isnaini., & Azizah, Siti Nur. (2016). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise to Decrease Blood Pressure for Patients With Primary

Hypertension. *International Conference on Health and Well-Being (ICHWB)*, 405-412.

Hermanus, Arwam. (2015). *Riset Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.

Kabo, P. (2008). *Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Gramedia.

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

_____. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

Kowalski, Robert E. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami* (Rani S. Ekawati, Penerjemah). Bandung: Penerbit Qanita.

Kozier. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Kuswardhani, T. (2006). Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(2), 135-150

Lusiana, Novita., Andriyani, Rika., & Megasari, Miratu. (2013). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish

Marliani, Lili., & Tantan S, H. (2007). *100 Questions & Answer Hipertensi*. Jakarta: PT. Gramedia

Maryam, Siti R. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Mills., Katherine T. (2016, August 9). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control. *American Health Association*, 441-450

Moniaga, Victor., Pangemanan, Damajanty H. C., & Rampengan, J. J. V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 785-789, Juli 2013

Muttaqin, Arif. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.

Noerhadi, Moch. (2008). Hipertensi Dan Pengaruhnya Terhadap Organ-Organ Tubuh. *Medikora*, 4(2), 1-18, Oktober 2008

- Osiecki, Ana Claudia V. (2013). *Journal of Exercise Physiologyonline. Effects of Workplace Based Exercises on the Lipid Profile, Systemic Blood Pressure, and Body Fat Of Female Workers*, 16. ISSN 1097-9751
- Praktiknya, Ahmad Watik. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Ramdhani, N., & Putra, A.A. (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi Yogyakarta: Bagian Psikologis Klinis Fakultas Psikologi UGM dalam <http://Neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/upload>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2017.
- Purwanto, Setiyo. (2006). Relaksasi Dzikir. *SUHUF*, 18(01), 39–48, Mei 2006
- Roni, S. (2009). *Senam Vitalisasi Otak Meningkatkan Kognitif Lansia*. Jakarta: Salemba Medika
- Setiawan, Gilbert W., Wungouw, Herlina I. S., & Pangemanan, Damajanty H. C. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2),760-764, Juli 2013
- Setiawan, I Wayan Agus., Yunani., & Kusyati, Eni. (2014). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah 2014*, 229-236.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Staf Pengajar Departemen Farmakologi. (2008). *Kumpulan kuliah farmakologi* (edisi 2). Jakarta: EGC
- Subekti, Tri. & Utami, Muhana Sofiati. (2011). Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stress dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 147-163, Desember 2011
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sundari, Miranti Junita., Suhadi., & Maryati. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Usia “Bethani” Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 1(1), 1-9
- Suratini. (2013). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(2),193-204

- Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Universitas Diponegoro
- Susila & Suyanto. (2014). *Metode Penelitian Epidemiologi*. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Syahara, Sayuti. (2008). *Materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tantinis, Dwi Lestari., Widjanarko, Bagus., & Suroto. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 986-994. ISSN: 2356-3346
- Tyani, Endar Sulis. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1068-1075, Oktober 2015
- Udjianti, Wajan Juni. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- U. S. Departement of Health and Human Services. (2003). *JNC 7 Express The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. National Heart, Lung, and Blood Institute: National Institutes of Health.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group