

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mohammad Razali. Dkk. 2016. "The Effectiveness of Aerobic Exercises at difference Intensities of Managing Blood Pressure in Essential Hypertensive Information Technology Officers". *Journal of Young Pharmacists*, 8(4):483-486.
- Adib. 2009. *Cara mudah memahami dan menghindari hipertensi jantung dan stroke*. Yogyakarta: Dianloka.
- Afriwardi. 2009. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arifin, Idris. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan VO_2Max dan Kecepatan Jalan Lansia". *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Asikin. 2006. *Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Baechle, Thomas.R; Earle Roger. W,(2008), *Essentials of Strength Training and Conditioning Third Edition*.
- Bell, K. Twiggs, J., Olin, R. B. (2015). *Hypertension: The Silent Killer: Update JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association: Continuing Education. 334.271.4222. Di unduh 12 Oktober 2018, dari [https : // c.ymcdn.com/sites/aparx.siteym.Com/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf](https://c.ymcdn.com/sites/aparx.siteym.Com/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf).
- Buana, Gayuh Candra. 2012. "Hubungan antara Kebugaran Kardiorespirasi dengan Tekanan Darah pada Wanita Usia 30-39 Tahun". *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Carlson, J. Debra. dkk. 2016. "The efficacy of isometric resistance training utilizing handgrip exercise for blood pressure management A randomized trial". *Medicine*, 95 (52): 1-7.
- Cornelissen, A. Veronique dan Neil A. Smart. 2011. "Exercise Training for Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis". *Journal of the American Heart Association*. Diunduh 5 Oktober 2018, dari <http://ahajournals.org>
- Dominguez, Raul. dkk. 2017. "Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review". *Journal Nutrient*, 9 (43): 1-18.
- Emaus Aina. Tom Wilsgaard, Anne-Sofie Furberg, Inger Thune. 2011. "Blood pressure, Cardiorespiratory Fitness and Body Mass : Results from the Tromso Activity Study". *Norsk Epidemiologi*, 20 (2):189-197
- Guyton, C.A., & Hall, E.J. 2008. *Fisiologi Kedokteran*, 11thEd. Textbook of Medical Physiology. Jakarta: EGC Medical Publisher.

- Kowalski, Robert. 2010. *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita. Mizan Pustaka.
- Ganong, W. F. (2008). *Fisiologi Kedokteran*. Ahli Bahasa: HM Djauhari Widjajakusumah. Jakarta: EGC
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar.
- Lingga, L. 2012. *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: PT Agro Media Pustaka
- Herru & Priatna, H. 2015. *Penambahan Resistance Exercise Pada Senam Aerobik Lebih Baik Terhadap Penurunan Denyut Nadi 2 Menit Setelah Latihan Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun*. *Journal fisioterapi*. 15 (1).
- Mei, Happy, Cornellia. 2017. "Efektivitas *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Resiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pontianak Kota ". *Skripsi*. Pontianak: Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Millar, P. J., Bray, S. R., McGowan, C. L., MacDonald, M. J., & McCartney, N. (2007). "Effects of isometric handgrip training among people medicated for hypertension: a multilevel analysis". *Blood pressure monitoring*, 12(5): 307-314.
- Mortimer J, McKune AJ. 2011. "Effect of short-term isometric handgrip training on blood pressure in middle-aged females". *CVJAFRICA*. 22(5).
- Nury N., Bachtiar A., dan Widjajalaksmi. 2011. *Healthy Adults Maximum Oxygen Up Take Prediction From A Six Minutes Walking Test*. *NEJM Journal*
- Nurindra, Y.S., Herman, R.B., & Yenita. 2011. "Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sewaktu Melakukan Handgrip Isometric Exercise pada Mahasiswa Angkatan 2011" *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Owen, A., Wiles, J., & Swaine, I. (2010). "Effect of isometric exercise on resting blood pressure: A meta analysis". *Journal of Human Hypertension*. 24(12):796-800.

- Pagonas, Nikolaos. Dkk. 2017. “*Aerobic versus isometric handgrip exercise in hypertension: a randomized controlled trial*”. *Journal of Hypertension*. 35(1): 1-8
- Prasetyaningrum, Yunita Indah. 2014. *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia.
- Rahmawati, Erni. 2015. “Perbandingan Isometric Handgrip Exercise dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sadhan, Berry. 2007. “*Relationship Between Cardiorespiratory Fitness, BodyComposition and Blood Pressure in Punjabi Collegiate Population*”. *Department of Sports Medicine and Physiotherapy, Guru Nanak Dev University*.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan. Cetakan Pertama*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Shaikh Wasim A., Minal C. Patel, S. K. Singh. 2011. “*Association of Physical Activity adn Physical Fitness With Blood Pressure Profile in Gujarati Indian Adolescents*”. *Indian J Physiol Pharmacol*.55 (4): 322-328.
- Sorace, Paul. dkk. 2012. *Resistance Training for Hypertension Design Safe And Effective Programs*. *American College of Sports Medicine*. 16 (1): 13-18
- Steele, M. Rebekah. 2008. “*Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth*”. *J Appl Physiol*. 105: 342–351
- Suranto, A. 2008. *Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik*. Surabaya: Universitas Wijaya Kusuma.