

## DAFTAR PUSTAKA

- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Dewi, D. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5*, Nomor 1, Juli 2020 e-ISSN 2544-6251, 1–75.
- Fitri, Ihsan, H. M., & Ananda, S. H. H. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah (Jgi)*, 9, 1–7. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Green, D. J., Hopman, M. T. E., Padilla, J., Laughlin, M. H., & Thijssen, D. H. J. (2017). Vascular adaptation to exercise in humans: Role of hemodynamic stimuli. *Physiological Reviews*, 97(2), 495–528. <https://doi.org/10.1152/physrev.00014.2016>
- He, F. J., Li, J., & MacGregor, G. A. (2013). Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ (Online)*, 346(7903), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1325>
- Idham Soamole, Iswandi Fataruba, Windarti Rumaolat, & Syahfitriah Umamity. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tual Wilayah Kerja Puskesmas Tual. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i2.4199>
- Indriyani, O., & Kamil, A. R. (2022). Hubungan Konsumsi Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cengkareng Timur. *Journal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 3 (3), 1–13.
- Kusuma. (2023). Hubungan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi. *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.56922/msc.v3i2.241>
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>

- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83–87. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Memenuhi, U., Satu, S., Memperoleh, S., Sarjana, G., & Alfian, M. R. (2018). Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Banjarmasin.
- Ms, D. S., & Vebi, W. O. (2020). Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. 15(2013), 1–5.
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iSeptember.186>
- Prasetyo, Y. (2014). Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 16(4). <https://doi.org/10.21831/jwuny.v16i4.3516>
- Prastiani, D. B., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 447–454. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829>
- Program studi s1 keperawata n sekolah ti n ggi ilmu kesehata n mitra keluarga bekasi 2023. (2023).
- Putriastuti, L. (2017). The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i22016.225-236>
- Rahadiyanti, L. S. (2021). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta. [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Kedokteran, 1–14. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26370/1/Larisa Sabrina Rahadiyanti-FKIK.pdf>
- Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 293–300. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.627>

- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 756–767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>
- Sari, K. P., & Asmi, N. F. (2024). Konsumsi Garam dan efeknya terhadap Hipertensi di Daerah Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 52. <https://doi.org/10.31602/ann.v11i1.12935>
- Wahyuddin, D., & Andajani, S. (2019). Tidak berolahraga, obesitas, dan merokok pemicu hipertensi pada laki-laki usia 40 tahun ke atas. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 119–125.
- Widanti. (2023). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234>
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>