

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2018. *Penyakit Degeneratif Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan Perilaku & Pola Hidup Modern Yang Sehat*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Apriyanti, M. 2015. *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta: Gramedia
- Aspiani, R.Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Bell, K, J Twigg, dan BR Olin. 2015. *Hypertension : The silent Killer : Updated JNC-8 Guideline recommendations* (https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf, diakses Februari 2022)
- Black JM, Hawks J. 2013. *Medical Surgical nursing : clinical management for positive outcomes*. Edisi ke-8. USA: VElsevier Saunders
- Eugene, V., & Bourne, A. 2013. *Hypertensive Patients: Knowledge, self care management practices and challenges*. Journal Of Behavioral Health, 259-268. (https://www.researchgate.net/publication/312260815_Hypertensive_patients_knowledge_Self-care_management_practices_and_challenges, diakses Februari 2022)
- Hasnawati. 2021. *Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia anggota IKAPI
- Imron, Moch. 2014. *Metode Penelitian Bidang Kesehatan (2nd ed)*. Jakarta : Sagung Seto.
- Jitowiyono, S. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- JNC-8. 2014. The Eight Report of the Joint National Commite. *Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide*. Am J Manag Care.
- Jumari., Putri, W. 2021. *Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal kesehatan volume 5, no 1, april 2021 (<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix>, diakses pada Februari 2022)
- Khasanah. 2012. *Waspadai Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan. Cetakan Pertama*. Yogyakarta : Penerbit Laksana.

- Majid, Abdul.2017. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Manuntung, Alfeus. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*.Malang: Wineka Medika.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2015). *In Brief : Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH*. (https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf, diakses pada Maret 2022)
- Nurfitri, R., Budiharto, I., & Yulanda, N. A. 2019. *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi*. Proners, 4(1)
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika
- Padila.2013.*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta:Nuha medika
- Priyanti, K. 2016.*Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok Dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Gisikdrono Semarang*. Jurnal Ilmu Keperawatan 4(3) (<http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>, diakses Februari 2022)
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Riset Kesehatan Dasar .2018.*Laporan Riset Hasil Kesehatan Dasar*. (<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar> Riskesdas/.pdf, Diakses tanggal 20 Juni 2021)
- Riyadi, Sujono dan H. Harmoko. 2012. *Standard Operating Procedure dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sagiran. 2019. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta Selatan : Qultum Media.
- Sartika, Lili.,Hotmaria.,Syamilatu.2018. *Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*.Jurnal keperawatan
- Senja,A., dan Tulus Prasetyo.2019. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta : Bumi medika
- Sudart. 2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2. Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Sudarmoko, Arier. 2015. *Sehat Tanpa Hipertensi, Cet, 1*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka

- Suwanti,S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. 2019. *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional.
(<https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.15>, diakses Februari 2022)
- Sya'diah, Hidayatus. 2018. *Keperawatan Lanjut Usia Teori Dan Aplikasi*. Sidoarjo : Indomedia Pustaka
- Timby, B. K., 2013. *Fundamental Nursing Skill And Concept*. 10 Ed. Usa: Library Of Congress Catatloging-In-Publication Data.
- Touvan,J., dan Adang.2021. *Denyut Nadi Indikator Istirahat dalam Kegiatan Sehari-Hari*. Jurnal Pendidikan Kesehatan
(<https://doi.10.5281/zenodo.4445660>, diakses Juni 2022)
- WHO. 2019. *A global brief on hypertension*. Regional office for South-East Asia: Department of Sustainable Development and Healthy Environments.
- Wirawan,Toni 2013. *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes* : Platinum
- Wratsongko,M. 2015. *Senam Ergonomik dan Pijat Getar*. Jakarta: Gramedia