

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. (2020). *Stroke Esensial Edisi kedua*, Jakarta: PT Indeks.
- Anita. Henni Febriawati,. Yandrizal. (2019). *Puskesmas Dan Jaminan kesehatan nasional*. Indonesia : Deepublish
- Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- BPJS Kesehatan. (2021). *Optimalisasi Dan Pengelolaan Penyakit Kronis Selama Pandemi Covid-19. BPJS Kesehatan*, 3.
- Dahlan. (2018). *Proses Keperawatan dan Pemeriksaan Fisik*. (A. Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Dayanti, I. (2019). Hubungan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 7(2).
- Dwijayanti. (2021). *Senam Aerobik*. Indonesia : Media Sains
https://books.google.co.id/books?id=qms8EAAAQBAJ&pg=PR3&dq=pengertian+senam+aerobik&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&sqi=2&pj=1&ved=2ahUKEwjv6PPkzvH9AhXP1DgGHQ74A94Q6AF6BAGCEAM#v=onepage&q=pengertian%20senam%20aerobik&f=false
- Essy. (2019). Asuhan Keperawatan pada Ny. N dengan Ansietas dan Managemen Kasus Pendidikan Kesehatan Tentang Ansietas Pada Penderita Hipertensi Di Rw 03 Kelurahan Cupak Tengah Kota Padang. 1–23.
- Hamzah et al. (2021). *Teori Dasar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Haryono, I. R., & Prastowo, N. A. (2020). Penyuluhan Teknik Berjalan Kaki Yang Benar Bagi Kelompok Lanjut Usia Di Gereja Kristen Indonesia Nurdin, Jakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 284–292.
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8056>
- Hasanudin & Purnama. (2022). *Efektivitas Jalan Kaki Terhadap Gula Darah Terhadap Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2*. Jawa Tengah : Penerbit Lakeisha. Cetakan 1 Halaman 34.
- Hastuti. (2022). *Hipertensi*. JawaTengah : Lakeisha

- Hasfika, I., Erawati, S., & Sitorus, F. E. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi. *Best Journal (Biology Education Science & Technology)*, 3(2), 184–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3226>
- Indrawati, N. L., Kep, M., & Indrawati, L. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. *Kesehatan*, 7(7), 18–20.
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i1.232>
- Kememkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik Kemenkes RI. [https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20\(55%2C%25\)](https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20(55%2C%25)).
- Kemenkes. (2019). Apa Yang Terjadi Pada Tubuh Jika Rajin Jalan Kaki Tiap Hari. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-rajin-jalan-kaki-tiap-hari>
- Kemenkes. (2020). Penyakit Tidak Menular Kini Ancan Usia Muda. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>
- Kurnia. (2021). SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI. Jakad Media Publishing.
- Munawarah, S. (2020). Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Warga RW 005 Pisangan Barat Ciputat. *Journal*, 120.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. jakarta : Rineka Cipta
- Opendata Hiptertensi Berdasarkan Kabupaten Jabar. (2019-2021). <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>.

- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Rahmawati & Aizza. (2018). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa glagahwero. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1539>
- Rani, T. K., & Farhan, F. S. (2021). Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Peserta Senam Prolanis Klinik Cempaka Jakarta Timur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.1.27-32>
- Rizka, M. (2021). Pengaruh Latihan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani, Tekanan darah, Gula Darah, dan Kolesterol Anggota Posyandu Lansia di Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Perpustakaan UNY*, 133.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sutriyawan. (2021). Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal. Bandung : PT Refika Aditama
- Trisusilowati. (2019). Gambar Senam Prolanis. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/680/11/LAMPIRAN.pdf>
- Triyanto. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wahyuningsih, (2021). Jalan Kaki Untuk Terjaganya Kesehatan Tubuh. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-metro/baca-artikel/14546/jalan-kaki-untuk-terjaganya-kesehatan-tubuh.html>
- Warjiman, W., Jamini, T., Kristiana, D., & Chrisnawati, C. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 59–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.268>
- Whelton, P. K., & Carey, R. M. (2018). 2017 ACC / AHA / AAPA / ABC / ACPM / AGS / APhA / ASH / ASPC / NMA / PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults.

Journal of the American Collage of Cardiology, 71(19). <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>

Widyastuti, N. (2020). Pengaruh Latihan Jalan kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi Di Puskesmas Kendal NGawi Jawa Timur. *Thesis*, 8–35.

World Health Organization. (2022). Hypertension <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

Yodang, Y., & Nuridah, N. (2019). Prevalence and Determinants of Hypertension in Coastal and Estuarine Communities. *International Journal Medical Reviews*, 6(4), 128–134. <https://doi.org/10.30491/IJMR.2019.100909>