

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- American Heart Association. (2019). *Physical activity and exercise recommendations for hypertension*. Dallas: AHA.
- Ananda, S. R., Idrus, H. H., Fattah, N., Kedokteran, F., Hasanuddin, U., Kedokteran, F., Hasanuddin, U., Mikrobiologi, D., Kedokteran, F., Hasanuddin, U., Parasitologi, D., Kedokteran, F., & Hasanuddin, U. (2021). *Karakteristik Faktor Resiko Hipertensi di Makassar. 1*(1).
- Andayani, R., & Wulandari, A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 77–85.
- Anggraeni, N. (2020). *Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Faktor Risiko Di Puskesmas Tanete Kecamatan Bulukumpa Kabupaten Bulukumba. 2507*(February), 1–9.
- Astuti, R., & Rahayu, S. (2018). Aktivitas Fisik dan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55–62.
- Dinkes Brebes. *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKJIP) 2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes.pdf*.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dinkes Jateng. (2023). *Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Fatmawati, R. (2020). Pola Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Lama Diagnosis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 87–94.

- Fitriani, A., Suryani, N., & Rahmawati, D. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(1), 22–30. <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i1.427>
- Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 30–37. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.2992>
- Harahap, R. A. (2020). Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi. In *Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi* (Vol. 29, Issue 2). https://www-who-int.translate.goog/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.
- Hastuti, D., & Rachmawati, L. (2019). Aktivitas Fisik Berat dan Dampaknya pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 134–142.
- Herawati, D., & Damanik, R. (2020). Pengaruh aktivitas fisik sedang terhadap kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 77–84.
- Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E. L. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1375–1386.
- Idris, D. N. T., & Sasongko, A. B. S. (2024). Gambaran Karakteristik Demografi Pasien Hipertensi. *Society. Environment. Development*, 2(71), 83–92. https://doi.org/10.53115/19975996_2024_02_083_092
- Indriani, U. C. I., & Imania, D. R. (2023). The Relationship Between Physical Activity And Hypertension Among The Elderly In The Muhammadiyah Regional Leadership (Pdm) Of Sleman. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 6(1), 109–116. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i1.1895>
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. <http://www.ipaq.ki.se>.

- Islamy, I. El, Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2808>
- Izzah, N., Pratiwi, R., & Suryana, E. (2022). Efektivitas Aktivitas Fisik Sedang terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–53.
- Jannah M. 2021. Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*. 3(1): 410–417.
- Kemenkes, RI. (2020). *Aktivitas Fisik Hipertensi dan Manfaatnya*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8769>
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Khadka, S., Maharjan, A., Bhardwaj, M., Jha, A., Bajracharya, M., & Lamichhane, B. (2021). Adherence to Anti- Hypertensive Medications among Patients in Selected Health Facilities of Nepal. *Journal of Nepal Health Research Council*, 19(1), 83–86. <https://doi.org/10.33314/jnhrc.v19i1.1395>
- Krismaryani, W., Yudono, D. T., & N.A, F. H. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara II. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(2), 82–90. <https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.876>
- Langingi, A. R. C. (2021). Faktor Pemicu Hipertensi pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 33–41.
- Lay, W. A., Susilo, R., & Pratama, A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 101–110. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.560>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>

- Manurung, suratun. D. santa. (2020). *Buku Panduan Aktivitas Fisik Dan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi.pdf*.
- Merlis, S., & Alfiah. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Community*, 5(1), 1–5.
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2020). Pedoman Aktivitas Fisik pada Masyarakat Indonesia. Kemenkes RI.
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- NIH. (2017). Aktivitas fisik. *Kesehatan*, 39(11), 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Nugroho, W. (2022). Keperawatan Gerontik. EGC.
- P2PTM. (2019). Definisi aktivitas fisik. *Kesehatan*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- PERHI, K. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019. *I-Hefcard.Com*, 118. http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- Purnamasari, D., Lestari, H., & Kurniawan, B. (2020). Pekerjaan fisik berat dan risiko hipertensi pada masyarakat pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 15(1), 33–41.
- Purwaningsih, E., Kartinah, S., & Yuliana, R. (2020). Hubungan Jenis Pekerjaan dan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25–32.

- Putri, D., Lestari, F., & Nugraha, A. (2020). Aktivitas Fisik Berat dan Risiko Hipertensi pada Pekerja Sektor Informal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(3), 115–123.
- Rahayu, F., & Prasetya, A. (2020). Efektivitas Edukasi Kesehatan pada Kontrol Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.45-53>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmanda, A., & Prajayanti, E. D. (2022). Gambaran Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 55–63.
- Rahmawati, N., & Arifin, Z. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 77–85.
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Restia, Pintaningrum, Y., & Warnaini, C. (2023). The Effect of Food on the Incident of Hypertension. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 259–264. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4b.5814>
- Rezha, D. K., Hasibuan, R., Maipiana, D. R., Lubis, C. M., Difhanny, C. N., & Marpaung, S. Y. (2023). Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Kelurahan Belawan 1. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1669. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3043>
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>

- Rina Amelia, Slamet Triyadi, U. M. (2023). Aktivitas fisik pada penderita penyakit degeneratif hipertensi di puskesmas muaratais. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- Riskesdas. (2018). Hipertensi. *Kesehatan*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*.
- Sari, D. P. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo Skripsi Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Gizi. <http://repository.itspku.ac.id/206/>
- Sari, A., Handayani, F., & Utami, R. (2021). Pola Kontrol Hipertensi di Pedesaan Indonesia: Studi Potong Lintang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 17(3), 211–218.
- Siregar, P. A., Saidah Fatimah Sari Simanjuntak, F. H. B. G., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK4)*, 2(1), 1–8.
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol.*, 6(2), 5.
- Sugiyono, D. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suharni, S. (2022). Aktivitas Fisik pada Lansia di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 121–128.[<https://doi.org/10.31290/jkkm.v8i2.456>].
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Trisnawaty, W. A. L. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Skripsi*.
- Ummah, M. S. (2021). Aktifitas fisik, Asupan makanan & Kualitas tidur. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari

- Wahyuni, S., Ibrahim, & Agustina. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), 1–8.
- Wattanapisit, A., Ng, C. J., Angkurawaranon, C., Wattanapisit, S., Chaovalit, S., & Stoutenberg, M. (2022). Summary and application of the WHO 2020 physical activity guidelines for patients with essential hypertension in primary care. *Heliyon*, 8(10), e11259. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11259>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- WHO. (2024). *Aktivitas Fisik*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Widiastuti, D. (2019). Aktivitas Fisik dan Konsumsi Natrium dengan Derajat Hipertensi di Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 77–85.
- Widiastuti, I. A., & Kusumawardani, A. (2020). Aktivitas Fisik dan Tingkat Pendidikan terhadap Derajat Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Widianti, R. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 55–63. [<https://doi.org/10.26553/jkm.v12i1.890>].
- Widyastuti, T., & Prasetyo, A. (2021). Aktivitas Fisik dan Kaitannya dengan Derajat Hipertensi di Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 87–94.
- Windahandayani. (2022). Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Farmakologi Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Cendikia Muda*, 1(2).

