

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, M. E. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Tgt (Teams Games Tournament) Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Prestasi Belajar Biologi. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(2), 322–334.
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Amir, A., Rantesigi, N., & Agusrianto, A. (2022). Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 113–117.
- Andria. (2022). *Hubungan Tentang Perilaku Olahraga, Stres Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Kelurahan Gerbang Putih Kecamatan Kota Surabaya*. 227–231.
- Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup (quality of life) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7, 48–52. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Ardyantilova, K. P., & Lidiana, E. H. (2023). *Machine Translated by Google Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan (IJHS) Aplikasi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Tinggi Bagi Penderita Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan (IJHS)*. 328–342.
- Astutik, E. F. (2021). *Hubungan Antara Study From Home (SHF) Dengan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah*. 1(2), 77. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10991>
- Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Bakhtiar. (2024). *Buerger Allen Exercise dan Musik Relaksasi Efektif untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Neuropati Kaki Pasien dengan Diabetes Melitus*. 15(September), 466–469.
- Budi Artini, D. H. (2020). *Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 15(11), 102–106.
- Djollong, A. F. (2020). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khususl

- Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Elzas, E. N., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. (2021). Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *Jpoe*, 3(2), 205–216. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.130>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Gunaidi, F. C., Destra, E., Frisca, F., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa dengan aktivitas ringan hingga sedang. *Jurnal Medika Utama*, 3(04 Juli), 2992–2996.
- Handayani, S. (2020). *Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale – 10 : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno*. 2(June), 56–59.
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Kanah Arieska, P. (2020). Sosialisasi Penerapan Senam ANSI (Anti Hpertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Pengendalian Hipertensi Pada Lanisia Di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya. *Prosiding Semadafis*, 1, 568–574.
- Hidayat. (2021a). Efektivitas program relaksasi terhadap tingkat stres pada lansia dengan stresor keluarga. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2, 120–129.
- Hidayat, C. T. (2021b). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16–21. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2), 208–218. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.63472>
- Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). *Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi*. 18(7), 917–924.
- Hutagaol, R., & Banjarmasin, P. K. (2025). *Senam Hipertensi Sebagai Intervensi Non-farmakologis*. 5(1), 39–45.

- Ihya, S., Firdaos, R., & Bachtiar, M. (2024). *Systemtic Literature Review: Penerapan Sistem Pemberian Reward Dan Punishment Kepala Madrasah Dalam*.
- Ikhsan, H. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada IRT Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Bua Tahun 2021. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i1.3>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Irawandi, D., Setiadi, S., Huda, N., Yuliastuti, C., Farida, I., Astuti, N. M., Nurhayati, C., & Rinarto, N. D. (2024). Pengelolaan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Di Desa Banjar Kemuning Kota Sidoarjo. *Lontara Abdimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 18–22.
- Kemenkes. (2024). *Ayo sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa>
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Khayatun, D., Sayekti, F., Ahmad, J., & Km, Y. (2022). [*PENA NURSING*] Penerapan Senam Anti Hipertensi Terhadap Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny . S dengan Hipertensi Di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ,. 1(1), 35–44.
- Khoiroh Umah, Retno Twistiandayani, P. N. L. (2023). *Efektifitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Padab Lansia*.
- Komang, N., & Tri, J. (2024). *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 1 Nomor 1 (2024) ORIGINAL ARTICLE Hypertension Patients Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 1 Nomor 1 (2024). 1*, 21–29.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66.
- Kurniasari. (2020). Pengaruh stresor eksternal terhadap efektivitas meditasi dalam menurunkan stres. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 45–52.
- Mad Zaini, Saputri, A. B., Arifinda, P. A. B., Asrofiah, K. F., & Aprilia, A. (2022). Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 155–159. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.103>

- Marwa, S., Yanala, F. K., Akuba, M. S., Batjo, F. A., Malinta, S. D., Sari, S. D., Taroreh, J. J., & Nggotule, K. O. (2024). *Implementasi Senam Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Tresna Werda Madago Tentena Hypertensive Elderly at Panti Tresna Werda Madago Tentena*. 4, 1–10. <https://doi.org/10.33860/mce.v4i1.4046>
- Marwanti, M., Surianto, M. A., Sukaris, S., Widiharti, W., & Rahim, A. R. (2024). Program Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Preventif Pada Lansia Di Kelurahan Kemuteran. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 6(2), 260. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v6i2.7751>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261–267.
- Pitaloka, W. P. (2024). *Pelaksanaan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Terhadap Pembentukan Sikap Demokrasi Dan Bertanggung Jawab Sosial Pada Siswa Kelas Xi B Sma Negeri 5 Pontianak Implementation of the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) Toward*.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. 0
- Prasetyorini, et al. (2021). Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensipada Pasien Hipertensi. *Jurnal STIKES*, 5(1), 61–70. <https://core.ac.uk/download/pdf/289936436.pdf>
- Probosiwi, N., Ilmi, T., Laili, N. F., & Bin Abd Kadir, M. (2023). Edukasi Terapi Hipertensi Dan Pemanfaatan Herbal Jus Untuk Terapi Alternatif. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2), 149–155. <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.4542>
- Pujiati, E., Adistiana, S. E., Rusmiyati, E., & Putri, N. Z. (2024). *SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus*. 37–43.

- Putri. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas XYZ. *Jurnal Kesehatan*.
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Putri Utami, I., Anissa, M., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan Stres dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2018. *Scientific Journal*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i1.21>
- Ramadani, Raudhotul Muthmainnah, Nisa Ulhilma, Azzah Wazabirah, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 574–585. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Ratnaya, I. G. (2020). *Pengembangan Medi Pembelajaran Menggunakan Smarthphone Berbasis Android Untuk Pembelajaran Teknologi Jaringan Berbasis Luas (WAN)*. 9(3), 232–242.
- Ruth Jelina Br Sitepu. (2022). *Studi Fenomenologi Terhadap Pasien Hipertensi*. 9, 356–363.
- 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.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1621>
- Sari, R. P., & Ikbal, R. N. (2022). Efektivitas Senam Lanjut Usia pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 109. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.499>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Schneiderman. (2018). *Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants* (Vol. 1).
- Shelemo, A. A. (2023). Hipertensi Artikel Review. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

- Siregar, E. N. (2021). Therapy Senam Hipertensi Pada Lansia. *Initium Community Jurnal*, 1(01), 32.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sudaryanto, Siti Rofiatun Rosida, K. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Manajemen Hipertensi Melalui SENSASI (senam anti hipertensi) Di Desa Galeh Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen. *Bimanteri* 2024, 6, 99–104.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suhartatik, R., Suwarni, L., Purwanto, T., Nurhayati, E., & Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak, P. (2023). *Riwayat Hipertensi Dan Pola Makan Asin Menjadi Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Muda (20-40 Tahun) Pada Masyarakat Pesisir Di kabupaten Kepatang History Of Hypertension And Salt Eating Are Factors Risk Of Hypertension At Young Ages (20-40 Years Old)*.
- Thaariq, A., Ramadhan, W., Rizal, N. A., & Tresya, N. E. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Morning Mood terhadap Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi di Rw 005 Sawangan Baru Tahun 2023 Program Studi Sarjana Keperawatan , Universitas Indonesia Maju yang di lakukan oleh (I Made Artha 2023) dengan judul “ Pengaru*. 4, 18–26.
- Ulfa, L., & Fahriza, M. rizqi. (2021). Faktor penyebab stress dan Dampaknya bagi kesehatan. *Psikologi Kesehatan*, 2(1), 12.
- Ummah, M. S. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. min, Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., Tsoi, K. K. F., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.
- Widhawati, R., Vebry Haryati Lubis, & Komalasari, O. (2024). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Poli Klinik Rawat Jalan RSUD Cilegon. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 183–188.
- Witantri, A. D., & Rahmawati, A. (2021). Literatur Review : Kaitan Terapi Tertawa

Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Panmed*, 16(1), 96–100.

Yuniati, N. I. (2021). Profil Pasien Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 140–150.

Zuidah, Fithriani, & Ramadani, D. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bakongan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 80–87.