

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.
- Afrizal. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 91–106.
- Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & Lintong, F. (2015). Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk Dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester Vii (Tujuh) Ta. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 1–5.
- Ariswandi, Kabat, A., & Helyati. (2021). *Buku Petunjuk/Manual Book Senam Jantung Sehat Milik Masyarakat Lampung Selatan (Senja Semilir)*. Lampung.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *statistik-penduduk-lanjut-usia-2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2024.
- Depkes, RI. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/113057/permenkes-no-25-tahun-2016>. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2024.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo 2*, 21–30.
- Handayani, E. D., Herliawati, & Rizona, F. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Darah Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Keperawatan*, 2, 8–13.
- Heni Maryati. (2017). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 128–137.
- Ibrahim, & Prawata, A. H. M. (2018). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Poli Klinik Jantung. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 79–88.
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.

- Jannah, M., Qadri Rasyid, N., Arisanti, D. (2017). Analisis Kadar Kolesterol Pada Penderita Hepatitis. *Jurnal Medika: Media Ilmiah Analis Kesehatan* 2(2). 24 – 26.
- Kemkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Dalam *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2024
- Kurniawan, R. (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Kartini Ngaliyan Semarang*. Skripsi, Universitas Widya Husada Semarang.
- Lestari, W. A., & Utari, D. M. (2017). Faktor Dominan Hiperkolesterolemia Pada Pra-Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkapanjaya Kota Depok. *Berita Kedokteran Masyarakat Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(6), 267–272.
- Lenak, M., Tandipajung, T., & Aotama, R. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kekuatan Otot Lansia Di Kelurahan Tataaran I Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Dharma Medika*.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 83–90.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- Naim, M. R., Sulastri, S., & Hadi, S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran*, 9(2), 33–38.
- Oktara, B. (2010). Cabang olahraga populer aktivitas ketangkasan dan bela diri. *Jakarta: CV. Bina Muda Cipta Kreasi*. <https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2045/1/senam.pdf>. Diakses pada 25 November 2024.
- Octavianie, G., Nina, N., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). *Promosi kesehatan hipertensi pada usia produktif sampai lansia di wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKIM*, 1(2), 32–38.
- Prifianingrum, I. S. (2021). *Pengaruh Pembacaan Absorbansi Dengan Variasi Waktu Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Sampel Hiperkolesterolemia Dengan Metode Chod-Pap*. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Handayani, S. P., & Sari, R. P. (2020). *Studi Literatur Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia*. 8(2), 48–55.

- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. Dalam *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3900/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20BALI%202018.pdf>. Diakses pada tanggal 16 September 2024.
- Ruslianti. (2014). *Kolesterol Tinggi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta. Imprint Agro Media Pustaka.
- Risnawati, R., & Sari, E. E. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol Darah pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 52–58.
- Samuel, Zaidah, L., & Aisyah, U. (2021). *Pengaruh Aerobic terhadap Peningkatan VO2Max pada Lansia: Naratif Review*. 1–16. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari Novianti, P., Mundayat, A., Hadiyati, L., Pratama, O., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Dharma Husada, Stik. (2023). *Studi Kualitatif Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living di Kp. Sindang RW 03 Desa Margasari Kabupaten Tasikmalaya*. 1–9.
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 143–152.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sunaryo, Wijayanti, Hj. R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Kuswati, S. R. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (I). CV. Andi OFFSET. https://books.google.co.id/books?id=58gFDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Diakses pada 8 Januari 2025
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)* (Pertama). Medan. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Vidyanigsi, N., Yunus, M., & Andiana, O. (2019). Respon Kadar Kolesterol Total Pada Peserta Prolanis Setelah Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Universitas Negeri Malang*, 2(1), 2.
- Wang, A. (2014). *Menuju Hidup Sehat dan Panjang Umur* (Pertama). Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44.

- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2). 1 – 7.
- Zakarahman, M. (2017). *Efektivitas Rebusan Biji Anggur Hitam (Vitis Vinifera Linn) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Mencit (Mus musculus)*. Karya tulis ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surabaya.