

## DAFTAR PUSTAKA

- American Hearth Assosiation. 2023. *Exercise Stress Test: American Heart Association*. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/diagnosing-a-heart-attack/exercise-stress-test>
- Andrini, Fitri. (2023). *Perbandingan Efektivitas Senam Hipertensi dan Senam Tai Chi dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa.
- Arifin, M. Z. 2011. *Senam Tai Chi Dan Senam Jantung Sehat Pada Profil Lipida Dan Kebugaran Pra Lansia*
- Aristoteles. (2018). *Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017*. Indonesia Jurnal Perawat 3(1): 9–16
- Asti et. Al. 2021. *Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi*.
- Alexandra, Nicky. (2022). *Senam Tai Chi : Seni yang menenangkan dan menyehatkan*. Kemenkes : Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1525/senam-taichi-seni-yang-menenangkan-dan-menyehatkan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1525/senam-taichi-seni-yang-menenangkan-dan-menyehatkan)
- Chan et. al. 2018. *Tai Chi Exercise is More Effective than Brisk Walking in reducing kardiovascular Disease Risk Factors among Adults with Hypertension: A Randomised Controlled Trial*
- Ferdiana, Ririn. 2023. *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Yogyakarta : Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik)
- Ekasari et al. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya*
- Emilyani et al. 2023. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara*. Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS) Vol. 1 No. 2
- Eravianti, (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Padang: Stikes Syedza Sainika.
- Fadila, Ihda. 2021. *Manfaat dan Pilihan Olahraga yang Aman untuk Penderita Hipertensi*. Diakses dari <https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/olahraga-penderita-hipertensi/>

- Fadli, Rizal. 2021. 5 Olahraga yang Dapat Membantu Pengobatan Darah Tinggi. <https://www.halodoc.com/artikel/5-olahraga-yang-dapat-membantu-pengobatan-darah-tinggi>
- Herlambang. 2019. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Tugu Publisher Ilmiah”. Jakarta: Salemba Medika.
- Iswahyuni, Sri. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Hipertensi Pada Lansia*. PROFESI Volume 14, Nomor 2 Maret 2017
- JNC. 2014. *The Eight Report of the Joint National Commite*. Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide. Am J Manag Care.
- Kemendes RI (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*
- Kemendes. (2017). *Fakta dan Angka Hipertensi – Direktorat P2PTM*. P2PTM Kemendes. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/fakta-dan-angka-hipertensi>
- Khamida et.al. 2018. *Senam Tai Chi Dalam Menurunkan Kecemasan Lansia*
- Kresnayana. 2020. *Pengaruh Senam Taichi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha*
- Lee et. al. 2020. *Effects of taichi on grade 1 hypertension: A study protocol for a randomized controlled trial*
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Molani, 2023. *Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru*. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nuraeni, eni. 2019. *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang*. *Jurnal JKFT : Universitas Muhamadiyah Tangerang Vol 4 No 1 Tahun 2019*
- Nursalam, I. I. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- PERKI. (2016). *Pedoman Uji Latih Jantung: Prosedur dan Interpretasi*. Perki. [https://inaheart.org/wp-content/uploads/2021/07/Pedoman\\_Uji\\_Jantung.pdf](https://inaheart.org/wp-content/uploads/2021/07/Pedoman_Uji_Jantung.pdf)

- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing edisi 7*. Jakarta : Salemba medika.
- Rihiantoro (2017). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang*
- Riskesdas (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI
- Rudianto, Budi F. 2013. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Sakkhasukma
- Sahir, S.H. (2021). *Metodologi Penelitian*. (T. Koryati, Ed.). Bojonegoro, Jawa Timur: Penerbit KBM Indonesia
- Salini, Ayu. 2023. *Studi Kasus: Penerapan Senam Tai-Chi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Volume 03 No. 02 Juni 2023
- Santosa, Lia. 2020. *Inilah yang terjadi pada jantung kalau kena hipertensi*. Antara Kantor Berita Indonesia. <https://www.antaraneews.com/berita/1835516/ini-yang-terjadi-pada-jantung-kalau-kena-hipertensi>
- Segita, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi*. Jurnal Public Health, 9(1), 16–24.
- Sutanto, J (2010). *Tai Chi untuk Perawat*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara
- Sutanto, J (2015). *Tai Chi dan Kesehatan Otak*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara
- Tambunan F.F, Nurmayni, Rahayu P.R, Sari P, Sari S. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Medan: CV. Pusdikra Harapan Press
- Tambunan, Lensi. 2022. *Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat jalan di Di Rsud Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah*. Jurnal Surya Medika.
- Wahdah. (2018). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Jakarta : Multi Press
- WHO. 2018. *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). *Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi*. Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(3), 240–248.
- Yunus, Muhammad. (2021). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*.