

DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar, F., Darmiati., Arfan, F., & Putri AAZ. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *J Abdidas*. 2021;2(2):392–7.
2. Manafe, L. A., & Berhimpon I. Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. 2022;11(1):749–58.
3. Gati NW, Dewi PS, Prorenata P. Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing)*. 2023;4(1):22–7.
4. Negara Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. 2023;300. Available from: http://www.amifrance.org/IMG/pdf_HM9_Mental_Health.pdf
5. Mulyadi A. Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *J Borneo Holist Heal*. 2019;2(2):148–57.
6. Afriani B, Camelia R, Astriana W, Indah GP. Analisis kejadian hipertensi pada lansia. *J Gawat Darurat*. 2023;5(1):1–8.
7. Kementrian Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi Hipertensi. Kemenkes RI. 2021;
8. Sary, A.N., Hasrinal., Dasril, O., Maryanti, T., Rosa, A.F., Marsyah F. Skrining Kesehatan Primer dan Faktor Risiko Hipertensi pada Peserta JKN di Semarang. *Ensiklopedia J*. 2025;7(2):67–75.
9. Prastika, Y.D., Siyam N. Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indones J Public Heal Nutr*. 2021;1(3):407–19.
10. Rumaolat W. Faktor-Faktor Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Desa Titawaai Kabupaten Maluku Tengah. *J Ilmu Kesehat Umum*. 2023;1(4):85–93.
11. Ariyani AR. Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2020;4(Special 3):506–18.
12. Cahyani, R., Dian, L., Ginanjar P. Hubungan Konsumsi Makanan Laut dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2019;7(4):743–8.
13. Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., Riana L. Penyuluhan dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *J Abdimas Sainika*. 2023;5(2):25–9.
14. Ayu MS. Hubungan Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Komunitas , Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 2021;6(2):131–6.
15. A DA, Sinaga AF, Syahlan N, Siregar SM, Sofi S, Zega RS, et al. Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *J Kesehat Masy*. 2022;10(2):136–47.
16. Eliani NPAI, Yenny LGS, Sukmawati NMH. Aktivitas fisik sehari-hari berhubungan dengan derajat hipertensi pada pra lansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Med J |*. 2022;2(3):188–94.

17. Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri DGR. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. 2020;464–71.
18. Makawekes, E., Suling, L., Kallo V. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. J Keperawatan. 2020;8(1):83–90.
19. Hall, J.E., Hall M. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 14th ed. Elsevier; 2023. 3–7 p.
20. Manungkalit, M., Sari, N. N., Novita NAP. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hpertensi. J Penelit Kesehat. 2024;14(1):1–8.
21. Wiyaka HI. Program Latihan Fisik yang Tepat untuk Kesehatan Lansia. J Kel Sehat Sejah. 2014;12(24):1–10.
22. Candra A, Rachmawati IN, Rekawati E. Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia : Tinjauan Literatur. Faletahan Heal J. 2024;11(1):104–10.
23. Moran M, Cauwenberg J Van, Hercky-linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults : a systematic review of qualitative studies. Int J Behav Nutr Phys Act. 2014;11:1–12.
24. Ridlo, M.A., Yuliani E. Mengembangkan Kawasan Pesisir Kota Semarang Sebagai Ruang Publik. J Geogr. 2018;15(1):86–98.
25. Arkananta MZ, Darmawan Y, Trianasari ME, Widodo W, Widodo A. Perbandingan Model Prediksi Curah Hujan Kota Semarang Metode SARIMA dan Holt-Winter. J Ris Stat. 2025;5(1):1–10.
26. Suhelmi I. Pemetaan kapasitas adaptif wilayah pesisir semarang dalam menghadapi genangan akibat kenaikan muka air laut dan perubahan iklim. Forum Geogr. 2013;27(1):81–92.
27. Fadhli, A., Lalan, H. & S. Implikasi kenyamanan perjalanan akibat kerusakan jalan di ruas jalan surantih-langgai Kabupaten pesisir selatan. J Sci Res Dev. 2023;5(2):523–9.
28. Pudjiastuti & Budi. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta: EGC; 2005.
29. Lintin, G. B. R. & M. Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan Pada Individu Lanjut Usia yang Sehat Secara Fisik. 2019;5(1):1–62.
30. Anisa, S.R., Debora, O., Sulartri A. Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Regulasi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota X. J Ilmu Kesehat. 2025;13(2):265–71.
31. Erlina Putri T, Syamsu Hidayat M, Ani Marwati T. Effectiveness of Chronic Disease Program Services in Controlling Blood Pressure in Prolanis Participants Who Have Hypertension. Medicial Technol Public Heal J [Internet]. 2022;5:2. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/361471444>
32. Febriawati H, Siral S, Yanuarti R, Oktavidiati E, Wati N, Angraini W. Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Citra Delima Sci J Citra Int Inst. 2022;6(2):105–10.

33. Krismaryani W, Yudono DT, N.A FH. Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara II. *Viva Med J Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*. 2022;15(2):82–90.
34. Hasanah R, Utomo W, Rustam M. Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *J Ilmu Kesehat dan Gizi*. 2023;1(1):47–54.
35. Supriyono E. Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia. *J Olahraga Prestasi*. 2015;11(2).
36. Wijoyo EB, Daulima NHC. Optimalisasi Integritas Diri Melalui Terapi Kelompok Terapeutik Lansia: Studi Kasus. 2020;5(2):26–35.
37. Videbeck SL. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
38. Wisnusakti, K., & Sriati A. *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia*. Sumatera Barat: Cv. Azka Pustaka; 2021.
39. Adrianto. *Menangani Hipertensi*. Jawa Timur: Airlangga University Press; 2022.
40. Cohen JB, Collins KJ. 2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation , and Management of High Blood Pressure in Adults. 2025;86(18).
41. Diartin, S. A., Zulfitri, R., & Erwin E. Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia di Masyarakat. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat Indones*. 2022;2(2):126–37.
42. Kartika M, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. 2021;5(1):1–9.
43. Syarif, K., Iskandar, D. H. Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Lansia. *Indones J Gen Med*. 2025;14(02):50–69.
44. Ramadhini, D. S. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2018;3(2).
45. Nasution, S. D. R. Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia. *J Pandu Husada*. 2025;6(3):36–42.
46. Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, et al. *Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Application*. *Am Hear Assoc*. 2013;2259–79.
47. Sudibjo, P., Suharjana., Apriyanto KD. Program Aktivitas Berbasis Aerobik Pada Lansia untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kualitas Profil Antropometri. *J Ilm Kesehat Olahraga*. 2018;XVII(2):145–56.
48. Umam, M. K., Nahdliyyah, A. I., & Martani RW. Efektivitas Indonesian Diabetes Exercise-Calendar (Index-C) untuk Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kota Pekalongan. *Univ Islam Indones*. 2018;143–50.
49. Koharuddin., Maria R. Latihan Aktivitas Fisik Seperti Berjalan Setiap Hari Pada Pasien Hipertensi. *J Keperawatan Silampari*. 2022;5(2):1069–79.
50. Yu, Y., Chang, C., Wu, Y., Guo, C., & Xie L. Dose-effect relationship

- between brisk walking and blood pressure in Chinese occupational population with sedentary lifestyles Exercise and blood pressure. *J Clin Hypertens*. 2021;23(9):1734–43.
51. Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., Thompson PD. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9th Ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
 52. Washburn, R.A., Smith, K.W., Jette, A.M., Janney C. *Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): Development and Evaluation*. *J Clin Epidemiol*. 1993;46(2):153–62.
 53. Dharmansyah, D., Budiana D. Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2021;7(2):159–63.
 54. Kusumo MP. *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: The journal publishing; 2020.
 55. Rhamdika MR, Widiastuti W, Hasni D, Febrianto BY. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. :91–7.
 56. Rahmawati N, Rohimah A, Tinggi S, Kesehatan I. Analisis Penerapan Model Promosi Kesehatan Pender dalam Praktik Keperawatan Komunitas: Scooping Review. *J Ilmu Kesehatan-Mandira Cendikia*. 2023;2(2):24–32.
 57. Saba, I.S., Nursanti I. Analisa Bagan Teori Promotion Health Model Nola J . Pender. *J Nurs*. 2024;3(1):20–7.
 58. Triyanto E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
 59. Chendra, R., Misnaniarti., & Zulkarnain M. Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kenten laut. *J JUMANTIK*. 2020;5(2).
 60. Istiqomah F, Tawakal AI, Haliman CD, Atmaka DR. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang , Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang , Jombang Regency. 2022;2–6.
 61. Ningrum HD, Purnamasari AT. Pemberian Edukasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bagi Peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. 2024;6(Dm):759–67.
 62. Hasfika I, Erawati S, Sitorus FE. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi Hasfika Ivonna , Erawati S , Sitorus Friska E : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian 1 . Latar Belakang Menuru. *J Biol Educ Sci Technol*. 2020;3(2):184–90.
 63. Maulina M, Sawitri H, Herlina N. Penyuluhan Pencegahan Stroke dan Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Anggota Prolanis di Puskesmas Banda Sakti , Lhokseumawe. *J Pengabdian Kesehatan*. 2024;2(1):32–8.
 64. Putra IM. *Perkembangan Wilayah*. Medan: Cv. Prokreatif; 2023.
 65. Putro S. *Pemodelan tingkat pelayanan jalan (level of services) berbasis sistem informasi geografis untuk mengurai kemacetan lalu lintas Kota Semarang*. *J*

- Geogr. 2009;6(2):111–20.
66. Khathimah H, Saragih TR, Putri YW, Farahany S. Analisis Kebutuhan Dasar Masyarakat Pada Bencana Banjir Rob di Kelurahan Nelayan Indah Kecamatan Medan Labuhan. *J Bid Ilmu Kesehat.* 2025;15(1):44–50.
 67. Fajrin, F.M., Muskananfolo, M.R., Hendrarto B. Karakteristik Abrasi dan Pengaruhnya Terhadap Masyarakat di Pesisir Semarang Barat. *Diponegoro J Maquares.* 2016;5(2):43–50.
 68. Susanti N, Gusmiarni W, Sunjaya D. Gambaran Perilaku Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Kuala Indah Kabupaten Batu Bara. *Innov J Soc Sci Res.* 2024;4(3):15254–61.
 69. Fitri., Habib. I., & Ananda S. Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *J Gizi Ilm.* 2022;9(2):1–7.
 70. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Kedua. Bandung: ALFABETA, cv; 2023.
 71. Wahyudi W. Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo). *KadikmA.* 2022;13(1):68.
 72. Prasetya, A. D., & Purwantara S. Pemodelan spasial risiko banjir rob di pesisir Kota Semarang berbasis sistem informasi geografis Abstrak Pendahuluan. *J Geogr Res.* 2025;1(1):101–19.
 73. Dinas Kesehatan. Jumlah Kasus Hipertensi Kota Semarang. 2025; Available from: lekminkes.dinkes.semarangkota.go.id
 74. Wardhana A. *Operasionalisasi variabel dalam penelitian kuantitatif.* 2024.
 75. Iba Z, Wardhana A. *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif.* Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2024.
 76. Howard G, Muntner P, Lackland DT, Plante TB, Cushman M, Stamm B, et al. Association of Duration of Recognized Hypertension and Stroke Risk: The REGARDS Study. *PubMed Cent.* 2026;56(1):6–20.
 77. Manninda, R., Anggriani, Y., Sari AK. Analisis Dampak Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Dalam Meningkatkan Outcome Klinis Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Jakarta , Indonesia. *J Ilmu Kefarmasian Indones.* 2021;19(2):237–41.
 78. Mishra, P., Pandey, C.M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., Keshri A. Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Ann Card Anaesth.* 2019;67–72.
 79. Fatmawaty, V. S., Riadi, I. & H. Higher Education Institution Clustering Based on Key Performance Indicators using Quartile Binning Method. *J Manajemen, Tek Inform dan Rekayasa Komput.* 2024;24(1):141–54.
 80. Hasanah WW. Uji Kesahihan dan Keandalan Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) Versi Bahasa Indonesia untuk Menilai Aktivitas Fisik Pada Populasi Lanjut Usia di Indonesia. 2022;
 81. Azwar S. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
 82. Riskika, S., Harun, B., Purnamawati, T. et al. *Nursing Ethics (Etika Penelitian).* Rizmedia Pustaka Indonesia; 2022. vii + 208.
 83. Nisa, S. I., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi R. Hubungan Keaktifan Lansia

- Hipertensi dan Diabetes Melitus Pada Prolanis dengan Kualitas Hidup. *J Keperawatan*. 2024;16(1):347–62.
84. Sadighi Akha AA. Aging and the immune system. *J Immunol Methods* [Internet]. 2018;463:21–6. Available from:
 85. Hariyanti R, Purwanti E. Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Eka Jaya Kota Jambi Abstrak. *J Pengabdian Kpd Masy*. 2024;2(1):49–53.
 86. Boese AC, Kim SC, Yin K jie, Lee J pyo, Hamblin MH. Sex differences in vascular physiology and pathophysiology : estrogen and androgen signaling in health and disease. *Am J Psysihology Hear Circ Physiol*. 2017;313(3):524–45.
 87. Sapwal, M. J., Taufandas, M., & Hermawati N. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di dusun Ladon wilayah kerja Puskesmas Wanasaba. *J Med Utama*. 2021;02(02):801–15.
 88. Nabila, R. I., Herlinawati., Ariyanto, S. R. Hubungan Jenis Kelamin , Tingkat Pendidikan , dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. *J Ilm Biol*. 2025;13(1):364–73.
 89. Oktamianti P, Kusuma D, Amir V, Tjandrarini DH. District-Level Inequalities in Hypertension among Adults in Indonesia : A Cross-Sectional Analysis by Sex and Age Group. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;2–18.
 90. Fatmawati, Z. I., MM, W. Q., & Syahleman R. Hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga. *J Penelit Keperawatan Kontemporer*. 2025;5(5):1–6.
 91. Hamiidah, S. N., Noviana, U. H. Hubungan antara Persepsi Penyakit dengan Manajemen Diri pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Klin dan Komunitas*. 2024;8(1):48–58.
 92. Khansa F, Utomo W, Nurchayati S. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *J Kesehat Jompa*. 2023;2(2):137–51.
 93. Raihan, D., Fahdhienie, F., & Septiani R. Hubungan Efikasi Diri , Lama Terdiagnosis , dan Dukungan Sosial dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar. *J Kesehat Masy*. 2025;4(3):859–70.
 94. Sundari, R. K., Irawan, A., & Palimbo A. Analisis faktor berhubungan dengan self efficacy pengobatan pada pasien hipertensi. *J Keperawatan*. 2023;15(5):1709–18.
 95. Kusumaningrum, U. A. & N. Hubungan keaktifan dalam club Prolanis dengan kualitas hidup lansia. *J EDUNursing*. 2024;8(1).
 96. Wilantara, M. F. R., Mayasari, N. M. E., Zainora., Badri PRA. Keikutsertaan Prolanis Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Obat Hipertensi. *J Ilm Kesehat*. 2025;18(1):22–9.
 97. Wahyuningsih, W., Arsi AA. Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Jatnom Kabupaten Klaten. *Solidar J Educ Soc Cult*. 2021;10(1):108–20.

98. Muhadi. ANALISIS JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokt.* 2016;43(1):54–9.
99. Susanti F, Sugiarto R, Samsuni S. Penerapan Terapi Non Farmakologi Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi di Ruang Flamboyan di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur (Application of Non- Pharmacological Therapy for Hypertension E. *J Ilmu Medis Indones.* 2024;3(2):59–64.
100. Yulianti, E.P., & Aminah S. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Bahagia Tahun 2022. *J Pendidik dan Konseling.* 2022;4(4):103–13.
101. Yunaspi, D., Erda, R., Hutagalung, M., Suntara DA. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *J Ilmu Kesehat dan Sains.* 2021;2(2):1–7.
102. Haeril. Perspektif Prilaku Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Lanjut Usia Dilihat Dari Konteks Sosiokultural. *J Sport Sci Phys Educ.* 2025;6(1):20–6.
103. Gulo, M., & Sianturi SR. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lansia di Kecamatan Solear Tangerang. *J Ilmu Kesehat Insa Sehat.* 2025;13(1):18–24.
104. Briliansyah, M. R., & Safitri ED. Aktivitas fisik dan olahraga bagi penderita hipertensi. *J Sport Sci Tour Act.* 2022;1(2):56–63.
105. Ikhsan., Wirahmi, N., & Slamet S. Hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *J Nurs Public Heal.* 2020;8(1):48–53.
106. Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila., & Nugrah A V. Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia. *J Telenursing.* 2020;2(1):11–20.
107. Sakri, B. M., Izzuddin, M. A., Nugraha, W. H., Buana, C. S., Latifunnisa, S. H., Rinov, P. E. A. V., Rianti, E. D. D., & Parmasari WD. Hubungan olahraga dengan peningkatan tekanan darah pada lansia. *Prosbinding Semin Nas Cosm Kedokt.* 2026;4:70–4.
108. Puspitasari, N., Sholikhah, S., & Majid A. Pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi. *J Ilm Keperawatan.* 2026;12(1):2026.
109. Fabanyo, R. A., Torey, S. R., Raka, I. M., & Momot SL. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Nurs Arts.* 2024;18(1):64–71.
110. Fitriana LN, Lestari DR, Rahmayanti D. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan J Keperawatan dan Kesehat.* 2021;9(2):169.
111. Sinaga, S. M., Manan, S., & Amalia V. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *J Kesehat Kartika.* 2022;17(2):49–57.
112. Khusniyati, N., Roni, Y., Uyuni, W., & Delvira W. Pemberdayaan Lansia Dengan Hipertensi Melalui Latihan Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Rejosari. *J Pengabdian Masyarakat*. 2025;7(2):7–12.
113. Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami DN. Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *J Kesehatan Al-Irsyad*. 2020;XIII(2):145–51.
 114. Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia RN. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. *J Fisioter dan Rehabil*. 2022;6(1):35–41.
 115. Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti A. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia usia 60-69 tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Conf Heal Soc Hum*. 2023;1(1):97–107.
 116. Tyagita, N., Safitri, A. H., & Sayyida RA. Pelatihan dan Pendampingan Aktif Kombinasi Jenis Olahraga Bagi Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *J Pengabdian Masyarakat*. 2024;9(1):85–93.
 117. Yaslina Y, Moidaliza M, Srimutia R. Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Pros Semin Kesehat Perintis*. 2021;4(2):68–73.