

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2018). *Pengaruh Zumba Gold Terhadap Penurunan Tingkat Sress Pada Usia Muda Di Dukuh Pandes, Desa Pandes, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten*. Skripsi Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Anggraeni, E., Sutadipura, N., & Kharisma, Y. (2017). *Pengaruh Zumba Fitness Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat Ii Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Akademik 2016-2017*.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., . . . Susanto, T. (2018). *Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember*.
- Arda, A. ., Ali, R., & Mustapa, M. (2018). Hipertensi Dan Faktor Resikonya Di Puskesmas Motolohu Kabupaten Pohuwatu. *Public Health*. Retrieved From [Http://Jurnal.Unigo.Ac.Id/Index.Php/Gjph/Article/View/148/144](http://Jurnal.Unigo.Ac.Id/Index.Php/Gjph/Article/View/148/144)
- Arifin, M. B., Weta, I. W., & Ratnawati, N. K. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pad Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung*. Retrieved From [Https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/21559](https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/21559)
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular. Pare-Pare: Erlangga Medical Series*.
- Astari, P.D., Adiatmika, I.P.G., Swaderma, K. . (2013). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan*.
- Atmaja, H. K., & Fitriana, D. (2017). *Perbandingan Efektifitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia*. Retrieved From [Http://Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2018/01/1.-Hadi-Kusuma-Atmaja-Penelitian.Pdf](http://Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2018/01/1.-Hadi-Kusuma-Atmaja-Penelitian.Pdf)
- Azizah, Ma'rifatul L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia, Yogyakarta: Graha Ilmu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Berawi, K. N., & Pasya, A. V. (N. D. . (2016). *Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Manis (Averrhoacarambola L) Untuk Menurunkan Tekanan Darah*. Retrieved From Juke.Ke

dokteran.Unila.Ac.Id > Majority > Article > View

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 8; T. A. Susila, F. Ganiajri, P. P. Lestari, R. W. Sari, Eds., J. Mulyanto, Yudhistira, A. P. Tunggono, N. H. Setiyawan, R. Martanti, Natalia, S. Candrawati, Ed.). Singapore: Elsevier.

BPS Klaten. (2016). *No Title*. Retrieved From <https://Klatenkab.Bps.Go.Id/>,

Brainkart. (2017). *Characteristics Of Old Age*.

Breaz, M. A. (2015). *Changes Characteristic To Elderly Persons*.

Candra, F. Widiyanto, & Cecep, T. (2013). *Widyanto, Faisol, Candra, & Cecep, Triwibowo*. Jakarta: Cv. Trans Info Media.

Cota. (2019). *Zumba Gold*. Retrieved From <https://Www.Cotant.Org.Au/Programs/Fit-For-Life/Zumba-Gold-Fit-For-Life/>

Damayanti, D., Aniroh, U., & P. (2014). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu*.

Dea, A. (2018). *Pengaruh Zumba Gold Dan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes, Desa Pandes, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten*. Skripsi Stikes Muhammadiyah Klaten.

Delextrat, A., Bteman, J., Esser, P., Targen, N., & Dawes, H. (2016). *The Potential Benefits Of Zumba Gold® In People With Mild-To-Moderate Parkinson's: Feasibility And Effects Of Dance Styles And Number Of Sessions*. Retrieved From <https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Abs/Pii/S0965229916300620?Via%3dihub>

Destiani, D. P., Rina, S., Eli, S., Ellin, F., & Syahrul, N. (2015). *Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Fasilitas Kesehatan Rawat Jalan Pada Tahun 2015 Dengan Metode Atc/Ddd*.

Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.

Dilianti, I. E., Candrawati, E., & Adi W, R. C. (2017). *Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al-Islahmalang*. Retrieved From <https://Publikasi.Unitri.Ac.Id/Index.Php/Fikes/Article/View/579/464>

- DINKES JATENG. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Retrieved from depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/13_Jateng_2017.pdf
- DINKES Klaten. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Klaten*.
- Hananta, I Putu Yuda & Diestesien, H. F. (2011). *Deteksi Dini Dan Pencegahan 7 Penyakit Penyebab Mati Muda*. Yogyakarta: Cetakan Pertama. Media Pressindo.
- Hanum, F., Lubis, R., & R. (2018). *Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adamsmalik Medan*.
- Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical, 10, 11-42*. Retrieved From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3774188/>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta :Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Healthpro. (2014). *Zumba Gold*.
- Hernawan, A. D., Alamsyah, D., & Sari, M. M. (2017). *Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Muquran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertenpati Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*.
- Huether, S. E., & Mccance, K. L. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi Edisi Keenam Volume 2*. Singapore: Elsevier.
- June, S. (2016). *Zumba Gold Gains A Local Following Of Older Adults*.
- Kadir, A. (2009). *Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik*. Retrieved From <http://elib.fk.uwks.ac.id/asset/0aarchive/jurnal/vol%2520edisi%2520kh%0ausus%2520desember%25202009/ada%0aptasi%2520kardiovaskular%25200a0terhadap%2520latihan%2520fi%0asik.pdf>
- Kharisna, D., Dewi, W. N., & Lestari, W. (2012). *Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi* (R. Ekawati, Ed.). Bandung: Qanita Mizan Pustaka.

- Kusyanti, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2018). *Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah*.
- Lance C. Dalleck, Ph.D., Katie A. Roos, Bryant R. Byrd, And Ryan M. Weatherwax, M. S. (2017). *Ace-Sponsored Research: Is Zumba Gold® An Effective Workout For Middle-Aged And Older Adults?* Retrieved From <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/certified/may-2017/6346/ace-sponsored-research-is-zumba-gold-an-effective-workout-for-middle-aged-and-older-adults>
- Mary Luetgen, Carl Foster, Scott Doberstein, Rick Mikat, And J. P. (2012). *Zumba®: Is The “Fitness-Party” A Good Workout?* Retrieved From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737860/>
- Maryam, S., Ekasari, M.F., Rosidawati, A. J. & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Trans Info Media.
- Muh Anwar, H. (2015). *Efektifitas Senam Zumba Terhadap Terkontrolnya Tekanan Darah Di Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa*.
- Munawwarah, M., & Parahitha Nindya N. (2015). *Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia*. *Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul*. Retrieved From <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/fisio/article/view/1118/1027>
- Nelwan, E.J., Widjajanto, E., Andarini, S. And Djati, M. . (2017). Modified Risk Factors For Coronary Heart Disease (Chd) In Minahasa Ethnic Group From Manado City Indonesia. *The Journal Of Experimental Life Science*, 6(2), Pp.88-94.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Ed. Rev.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. (E. 1, Ed.). Yogyakarta: : Nuha Medika.
- Pangaribuan, B. B., & Berawi, K. (2016). *Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia*. Retrieved From <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/880/788>
- Pratama, Pajar Hajirin. (2018). *Pengaruh Senam Zumba Fitness Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Loa Duri Ilir*. *Kesehatan Dan Farmasi*.

- Pratiwi, A. . (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Rambutan I Desa Donokerto Turi Sleman Yogyakarta.*
- Putriastuti, L. (2016). *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas.* Jurnal Berkala Epidemiologi. Retrieved From [Https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/76783-Id-None.Pdf](https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/76783-Id-None.Pdf)
- Rahajeng E, T. S. (2009). *Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia.* Jakarta: Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia.
- Rahmawati, P. M., Musviro, & Deviantony, F. P. H. (2018). *Efektifitas Progresif Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada.* Retrieved From [Http://Jurnal.Unmuhjember.Ac.Id/Index.Php/Tijhs/Article/View/1547/1281](http://Jurnal.Unmuhjember.Ac.Id/Index.Php/Tijhs/Article/View/1547/1281)
- Ramadhani, I. (2017). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Lansia Di Posyandu Lansia Dk. Jeruk Manis Ds. Glagah Kec. Jatinom.* Skripsi Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Rembang, A. A., Rampengan, J. J., & Supit, S. (2015). *Pengaruh Zumba Terhadap Kadar Trigliserida Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.*
- Rian Adi Pamungkas, S. A. (2017). *Metodologi Riset Keperawatan.* Jakarta: Trans Info Media.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018.* Retrieved From [Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/InfoTerkini/Materi_Rakorpop_2018/HasilRiskesdas2018.Pdf](http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/InfoTerkini/Materi_Rakorpop_2018/HasilRiskesdas2018.Pdf)
- Rofika, A., & Yuniastuti, A. (2018). *Effectiveness Of Tera Gymnastics And Healthy Heart Gymnastics On Blood Pressure Among Elderly With Hipertension In Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District.* Retrieved From [Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Phpj/Article/View/13455/7983](https://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Phpj/Article/View/13455/7983)
- Ruivo, J. A., & Alcântara, P. (2012). *Hypertension And Exercise.* Retrieved From [Https://Reader.Elsevier.Com/Reader/Sd/Pii/S2174204911001140?Token=4f674876934a4165258cb4673238a84f4ad39c051d015d88221c84c0afaa34227c5c3df24724d6e7b34058fff4e01c15](https://Reader.Elsevier.Com/Reader/Sd/Pii/S2174204911001140?Token=4f674876934a4165258cb4673238a84f4ad39c051d015d88221c84c0afaa34227c5c3df24724d6e7b34058fff4e01c15)
- Sanders, M. E., & Prouty, J. (2012). *Zumba® Fitness Is Gold For All Ages.* *Acsm's Health &*

Fitness Journal, 16(2), 25–28. <https://doi.org/10.1249/01.Fit.0000413041.85247.01>

Santi, Y. R., Paratmanitya, Y., & P. (2014). *Terapi Bekam Dan Akupuntur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer (Esensial) Di Klinik Herbal El Zahra Kota Tarakan*.

Setters, B., & Holmes, H. M. (2017). Hypertension In The Older Adult. *Primary Care: Clinics In Office Practice*, 44(3), 529–539. <https://doi.org/10.1016/J.Pop.2017.05.002>

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Cetakan Ke). Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, W. V. (2014). *Metodelogi Penelitian* (Edisi 1). Yogyakarta: Pustaka Baru.

Suyasa, I. G. P. D., Krisnandari, A. I. W., Onajiati, N. W. U., & Diyu, I. A. N. P. (2014). *Keluhan-Keluhan Lanjut Usia Yang Datang Ke Pengobatan Gratis Di Salah Satu Wilayah Pedesaan Di Bali*. Retrieved From <https://docplayer.info/181794-Keluhan-Keluhan-Lanjut-Usia-Yang-Datang-Ke-Pengobatan-Gratis-Di-Salah-Satu-Wilayah-Pedesaan-Di-Bali.html>

Tamamilang Christi Desi, Kandou Grace D., N. Jeini E. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Kesmas*. Retrieved From <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22132>

Wijaya, A.S., & Putri, Y. M. (2013). *Kmb I Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori Dan Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.

World Health Organization. (2018). *No Title*. Retrieved From www.who.int

Yesi, A., & Kurniawati, D. (2017). *Pengaruh Senam Zumba Gold Terhadap Fat Thickness Pada Wanita Obesitas Disanggar Rm 7 Colomadu Surakarta*. Retrieved From <http://eprints.ums.ac.id/49643/>

Zumba Fitness LLC. (2014). *Instructor Training Manual Basic Level 1-Zumba Fitness Llc. Florida: Zumba Fitness Llc*.