

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R.. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler: Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2016). Bangun ASN Yang Sehat Dengan Olahraga Dan Rajin Makan Buah Dan Sayur. Diakses dari : <http://www.depkes.go.id/article/print/16071500004/bangun-asn-yang-sehat-dengan-olahraga-dan-rajin-makan-buah-dan-sayur.html>
- Departemen Kesehatan RI, 2018, Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018, Jakarta : Direktorat Jendral Pelayanan Medik. <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>
- [Dariah, E. \(2015\). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015.](#)
- Kementrian Kesehatan RI. INFODATI Pusat Data dan Informasi Hipertensi. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Nishiwaki, M, dkk. (2015). Four Weeks Of Regular Static Stretching Reduces Arterial Stiffness in Middle-Aged Men. *SpringerPlus* DOI 10.1186/s40064-015-1337-4.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jogjakarta : Graha Ilmu
- WHO (2015), World Health Day 2015 : Measure your blood pressure, reduce yourrisk. http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world_health_day_20130403/en/
- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4352/3/BAB%2520II.pdf&ved=2ahUKEwjJud-13sj4AhWITGwGHaAzAZOQFnoECAoQAQ&usg=AOvVaw2ObkM6XVkyrs2rEHpmWHfz>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Yusnani, S. (2012). Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Latihan Perenggangan pada Petugas Kesehatan Gigi di Puskesmas Kecamatan Medan Area Tahun 2012. *Lingkungan dan Kesehatan Kerja*, 1(1)

Yuli Aspiani, Reny. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler : Aolikasi NIC & NOC*. Jakarta: CV. Trans Info Media

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dinkes.batam.go.id/2021/04/29/senam-perenggangan-di-tempat-kerja/&ved=2ahUKEwiQw-798cr4AhUYSWwGHZuWCMEQFnoECCMQAQ&usq=__A0vVaw354FIM5WysKr21IJW5EQwr

STIKES BETHESDA YAKKUM