

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi Rury Arindari, & Hendi Rifqi Alhafis. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 80–87. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v9i02.151>
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2020). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi Ivonna Hasfika (1), Suci Erawati (2), Friska Ernita Sitorus (3)*. 3(2), 184–190.
- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I. ., & Polii, H. . (2016). Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11697>
- Moniaga, V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 785–789. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635>
- Warjiman, W., Jamini, T., Kristiana, D., & Chrisnawati, C. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 59–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.26>

LAMPIRAN

Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	10	28,6	28,6	28,6
	Perempuan	25	71,4	71,4	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40-59	19	54,3	54,3	54,3
	>60	16	45,7	45,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	30	85,7	85,7	85,7
	Tidak	5	14,3	14,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SISTOLIK SEBELUM	35	140	165	151,40	6,436
DIASTOLIK SEBELUM	35	78	102	88,66	6,855
Valid N (listwise)	35				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SISTOLIK SESUDAH	35	140	163	150,03	5,706
DIASTOLIK SESUDAH	35	78	98	87,06	5,800
Valid N (listwise)	35				

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SISTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS	151,40	35	6,436	1,088
	SETELAH SENAM PROLANIS	150,03	35	5,706	,964
Pair 2	DIASTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS	88,66	35	6,855	1,159
	DIASTOLIK SETELAH SENAM PROLANIS	87,06	35	5,800	,980

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SISTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS & SETELAH SENAM PROLANIS	35	,897	,000
	DIASTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS & DIASTOLIK SETELAH SENAM PROLANIS	35	,896	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SISTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS - SETELAH SENAM PROLANIS	1,371	2,840	,480	,396	2,347	2,857	34	,007
Pair 2	DIASTOLIK SEBELUM SENAM PROLANIS - DIASTOLIK SETELAH SENAM PROLANIS	1,600	3,060	,517	,549	2,651	3,093	34	,004

