

DAFTAR PUSTAKA

- Andi. 2004. *Pengolahan Data Statistik Dengan SPSS 16*. Yogyakarta. Wahana Komputer.
- Bompa TO. (1994). *Theory and methodology of Training The Key to Athletic Performance*. 2nd Edition, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Breavers, D. G. 2002. *Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Buku Ajar. 2003. *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta.
- Dahlan, Sopiudin. 2001. *Statistik Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta. TIM
- Gichara, Jenny. 2009. *Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kesehatan Tubuh*. Tangerang. Kawan Pustaka.
- Gunawan, Lany. 2011. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta. Kanisius.
- Harsono.1982. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta
- <http://julaknet.wordpress.com/2013/02/09/olahraga-jalan-kaki/>. Diakses pada 10 maret 2014, 11:08:43.
- <http://www.bekatul-center.com/9-home/115-ayooo-olah-raga-jalan-kaki.html>. Diakses pada 10 maret 2014, 15:18:40.
- <http://www.mayoclinik.com/health/AboutThisSite/AMoo57>. Diakses pada 24 juli 2014,11:34:18.
- Iknoian, Theresa. 2000. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementerian Sosial RI. (2011). Direktorat Pelayanan Lanjut Usia. Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Jakarta

Liwijaya, Kathleen K, dan Kuntaraf, Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung. Advend Indonesia.

Lumbantobing, S.M. 2008. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mubarak, Rifki.2008. *Laporan Penelitian*. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.

Skripsi Riswan Nainggolan, 2007, *Perbandingan Pengaruh Pengaruh Jalan Kaki Dengan Bersepeda Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Ringan Di Masyarakat DesaTanjung Kubah Kelurahan Indrapura Kecamatan Air Putih Kabupaten Asahan. Universitas Negeri Medan, 2007.Medan.*

Skripsi Ancong, 2009, *Pengaruh Pemberian Jalan kaki Selama 30 menit Terhadap Penurunan Kadar Lemak Pada Warga Puskesmas Labuhan Batu Penderita Diabetes,Universitas Negeri Medan. 2009. Medan.*

S.Tamher & Noorkasiani, (2009), *Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Edisi Revisi Jakarta:Penerbit Salemba Medika

Stutman, Kathleen K, dan Kuntaraf, Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*.Bandung. Advend Indonesia.

Susilo Yekti, dan Wulandari Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta. Andi.

Suyono, Slamet. 2001. *World Health Organisasion*. Jakarta.

Vitahealth. 1993. *American College Of Sport Medicine (ACSM)*. Jakarta.

Yuliantini, Emi dan Tonny C Maigoda. 2011. *Impact Of Sport And Nutrition Counseling To Blood Pressure And Nutritional Status Based On Waist Circumference In Hypertensive Patients At Bengkulu Municipality*. Bengkulu.Politeknik Kesehatan Gizi.