

**YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA**



SKRIPSI

Oleh :

Ni Luh Gede Linda Ariasih

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM. C1119043**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Gede Linda Ariasih

NIM : C1119043

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura,



Ni Luh Gede Linda Ariasih

HALAMAN PERSETUJUAN
YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA

Diajukan Oleh :

Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM. C1119043


Mangupura, 15 Juni 2023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing



Pembimbing I


Dr. dr. I Wawan Artana, SH.,M.Biomed.
NIDN: 0812016602

Pembimbing II


Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0807068702

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketna




Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 25 Juli 2023**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M.Kep.Sp.Kep.J.
NIDN: 0826019001

Sekretaris Penguji



Dr. dr. I Wawan Artana, SH.,M.Biomed.
NIDN: 0812016602

Anggota Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0807068702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Ni Luh Gede Linda Ariasih

Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha

xiv + 55 + 2 tabel + 1 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami proses penuaan sehingga menyebabkan penurunan fungsi sistem organ salah satunya sistem kardiovaskular yang dapat menyebabkan hipertensi. Lansia yang mengikuti yoga tertawa tekanan darahnya bisa menurun bahkan normal, tetapi lansia di Desa Baha yang mengikuti yoga tertawa masih ada yang mengalami hipertensi. Penelitian bertujuan mengerti dan memahami lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa. Jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan yaitu lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa, keluarganya, pengurus Desa Baha dan instruktur yoga tertawa di Desa Baha. Sumber data penelitian ini dari wawancara mendalam dengan informan, observasi peristiwa/aktivitas proses yoga tertawa, analisis dokumen kartu tanda penduduk dan kartu keluarga. Data dianalisis menggunakan model Miles&Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Alasan-alasan lansia hipertensi melakukan yoga tertawa terdiri dari faktor internal yaitu nyeri/sakit yang dirasakan, emosional, interaksi sosial dan faktor eksternal yaitu motivasi dari instruktur yoga dan motivasi dari keluarga. Ternyata lansia hipertensi di Desa Baha setelah rutin melakukan yoga tertawa mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai manfaat yoga tertawa sehingga dapat memotivasi lansia hipertensi untuk mengikuti yoga tertawa.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Yoga Tertawa

Daftar Pustaka : 52 (2014 – 2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

Ni Luh Gede Linda Ariasih

Laughing Yoga for Hypertensive Elderly in Baha Village

xiv + 55 + 2 tables + 1 pictures + 11 appendices

ABSTRACT

The elderly experience being subjected to an ageing process that results in a decrease in the function of organ systems, one of which is the cardiovascular system, which can lead to hypertension. Elderly people who practice laughing yoga may have decreased or even normal blood pressure; however, some of the elderly in Baha Village who practice laughing yoga continue to suffer from hypertension. The study is focused on understanding and appreciating the hypertensive elderly people who practice laughter yoga. This is a qualitative study using phenomenological approaches. The informants are elderly hypertensives who practice laughing yoga, their families, Baha Village officials, and Baha Village laughing yoga instructors. Sources of data for this study were in-depth interviews with informants, observation of events/activities of the laughing yoga process, and analysis of identity cards and family cards. Data were analysed using the Miles & Huberman model, namely data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The reasons for the elderly with hypertension to do laughing yoga consist of internal factors, namely perceived pain/pain, emotional, and social interaction and external factors, namely motivation from the yoga instructor and motivation from the family. It turned out that the hypertensive elderly in Baha Village, after routinely doing laughing yoga, experienced a decrease in blood pressure. This study can provide an overview of the benefits of laughing yoga, which can motivate hypertensive senior people to participate in laughing yoga.

Keywords: Elderly, Hypertension, Laughter Yoga

Bibliography: 52 (2014 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa karena berkat asung kertha wara nugraha-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M.Biomed. selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberi masukan dan pengetahuan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II yang turut membantu memberikan pengetahuan, saran dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kepala Desa Baha dan Kelompok Yoga Tertawa di Desa Baha yang telah senantiasa memberi izin untuk melakukan penelitian.

6. Informan dan keluarga informan yang telah meluangkan waktu pada saat penelitian dilakukan.
7. I Made Sulandra dan Ni Ketut Sumitri selaku orang tua yang telah memberi motivasi dan mendukung secara finansial serta kakek, nenek, seluruh saudara dan keluarga besar yang mendukung dan menjadi motivasi sampai penelitian ini selesai.
8. I Gede Yasa Pratama yang telah membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Sahabat dan teman-teman *Blefaritis Class* yang telah membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penelitian ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga kebaikan seluruh pihak yang membantu dapat dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Mangupura, 10 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	8
B. Konsep Hipertensi.....	9

C. Konsep Yoga Tertawa	10
D. Konsep Desa Baha	11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	13
B. Kehadiran Peneliti	14
C. Tempat Penelitian.....	14
D. Waktu Penelitian	14
E. Etika Penelitian	14
F. Sumber Data.....	15
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	16
1. Prosedur Administrasi	16
2. Prosedur Teknis.....	16
H. Analisa Data.....	17
1. Cara Analisa Data.....	17
2. Teori-Teori Untuk Analisa Data	19
I. Pengecekan Keabsahan Data	21
J. Tahap-Tahap Penelitian.....	22
1. Tahap Pra Lapangan.....	22
2. Tahap Lapangan	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Karakteristik Informan	26
C. Analisis Tema	30

1. Alasan-Alasan Lansia Hipertensi Melakukan Yoga Tertawa 30
2. Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa... 30

BAB V PEMBAHASAN

- A. Interpretasi dan Diskusi Hasil 31
- B. Keterbatasan Penelitian 52
- C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian 52
 1. Bagi Pelayanan Keperawatan..... 52
 2. Bagi Institusi Pendidikan 52
 3. Bagi Penelitian Selanjutnya 53

BAB VI PENUTUP

- A. Simpulan..... 54
- B. Saran..... 54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 (Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa)	44
Tabel 5.2 (Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa)	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	(Komponen-Komponen Dalam Analisa Data)	19
------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Informan
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Informan
- Lampiran 7. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 8. Keterangan Lolos Uji Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 9. Pedoman Wawancara
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. W., Priasmoro, D. P., & Aminah, T. (2022). Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *Nursing Information Journal*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.211>
- Abineno, A. P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v3i1.973>
- Azzahro, A. H. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Religiositas di UPTD PSTW Magetan Asrama Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah*. 7–65. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/5035>
- Bete,D., Kurniyanti,M.A., & Mayasari,S.I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.*Jurnal Keperawatan*. 14 september,719–730.<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Cahaya, A. D., Rahmadani, D. A., Wijiningrum, A., & Swasti, F. F. (2021). Analisis Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. *YUME : Journal of Management*, 4(2), 230–242. <https://doi.org/10.37531/yume.vxix>
- Dewi, Emmy Liana. 2015. *Laughter Yoga International University*. Yogyakarta: Buku untuk kalangan sendiri.
- Dzalila, L., Ananda, A., & Zuhri, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Jurnal Signal*, 8(2), 203. <https://doi.org/10.33603/signal.v8i2.3518>
- Fernalia, Buyung, K., & Dkk. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2906>

- Hantari, Y., Mahfud, Shodiq, A., & Sutjipto. (2019). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul. *Alma Ata*, 1–14. http://elibrary.almaata.ac.id/1526/1/Abstrak_Bab%20I_Dapus.pdf
- Hadi, Abd. Asrori., dan Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hendarsih,E., Adi,A. W.,Illahi,M., & Wahyu, S. (2022). Pengaruh Faktor Perilaku Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanigoro , Kabupaten Blitar. *COMPHI Journal:Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*. 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.37148/comphijournal>.
- Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Ibrahim, J., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Perbedaan Persepsi Diri Terhadap Proses Penuaan Antara Lansia Di Daerah Rural dan Urban. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 1–7. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj%0AVol>.
- Jaya, F. D. (2014). Upaya Instruktur Dalam Meningkatkan Motivasi Warga Belajar Pelatihan Instalasi Listrik Industri di Balai Latihan Kerja (BLK) Provinsi Bengkulu. *UNIB Schoolar Repository*. <http://repository.unib.ac.id/id/eprint/8763>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Provinsi Bali Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Laelasari, & Dkk. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktifitas Fisik Lansia Di Posbindu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjaya Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Oleh Yunita Fitri Rejeki,S.Kep-Tahun 2015 Stikes Dharma Husada Bandung*, 1–11.

- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiari, E. (2020). Role of Parents in Improving Geography Learning Motivation in Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Lestari, I. P. (2019). Pengaruh terapi yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi wilayah binjai tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(5), 12. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wpcontent/uploads/2019/08/Indah-Putri-032015022.pdf>
- Meilani, G. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Usia Pertengahan (Middle Age) di VIP Fitness and Health Center Yakes Telkom Jabar. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3. <https://repository.upi.edu/id/eprint/35245>
- Muarif, A. D. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Keputusan Nasabah Dalam Memilih Produk Pembiayaan Musyarakah Di Pt. Bprs Artha Mas Abadi Kabupaten Pati. *IAIN Kudus repository*. <http://repository.iainkudus.ac.id/770/>
- Mahmud, I. (2020). Implementasi Menghafal Al-Qur ' An Melalui Metode Muraja ' Ah Di Pesantren Tahfidzul Qur ' An Darul Hijrah Iv Gresik. <http://eprints.umg.ac.id/3666/>
- Mirnawati, Oktaviany, N., & Dkk. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.106>
- Muhammad, R. (2020). Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Khoir Akbar Karangawen. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*. 1–23. <https://repository.unimus.ac.id/id/eprint/4508>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia) Oleh: *Jurnal Sainifik Islamica*, 2(1), 53–63. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/sainifikaislamica/article/download/284/283>

- Nade, M. S., & Rantung, J. (2020). Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Porongpong Kabupaten Bandung Barat. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(April), 0–7. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1474>
- Nisak, W. (2021). Pengaruh Senam Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 135(4). <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/955>
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *SinaMu*, 2, 1–9. <http://dx.doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5740.g2988>
- Nurhayati, S., Safitri, H. H., Apriliyanti, R., Karya, U., & Semarang, H. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Lansia Pada Era Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1125–1136. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/887>
- Ningsih, A. W., & Afrinaldi. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Lansia Dalam Penurunan Kemampuan Fisik dan Psikis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 1559–1566. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11171>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*. 1,1–26. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Oktavianti, A., & Setyowati, S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Ariska. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 80–90. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index%0Ap-ISSN:>
- PERHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.

- PERKI. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. *Physical Review D*, 42(7), 2413. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Pangestu, N. B., Kurniasari, M. D., & Wibowo, A. T. (2017). Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 396. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.650>
- Parmilah, Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–9. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/54>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 3(March), 6. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Paiman.(2017). Implementasi Strategi Pemasaran Pariwisata Untuk Meningkatkan Kepuasan Wisatawan Berkunjung ke Desa Gucialit Kecamatan Gucialit Kabupaten Lumajang. *Institut Teknologi dan Bisnis Widya Gama*. 34–42. <http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id>
- Pahleviannur, Muhammad Rizal dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukoharjo: CV. Pradina Pustaka
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
- Sari, N., Margiyati, M., & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(03), 10 - 16. Retrieved from <https://stikesks-kendari.ejournal.id/JK/article/view/240>
- Supraba, N. P. (2015) ‘Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar’, Tesis. Available at: <http://erepo.unud.ac.id/8304/>.
- Sulistiawati, A., & Nasution, K. (2022). Upaya Penanaman Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Telaah Pendekatan Struktural Fungsional Talcott Parsons. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.1839>
- Susilawati, E., Hutabarat, L. F., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2022). Hubungan karakteristik, interaksi sosial terhadap kualitas hidup lansia di kelurahan aek nauli pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(2), 383–393.
- Solehudin, R. H. (2019). Pengalaman Terapi Non Farmakologi Pada Klien Dengan Hipertensi Primer di Puskesmas Pandak, Kabupaten Bantul. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.umm.ac.id/52093/>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Tasfiq, M. S. (2021). Dimensi Fenomenologi Perkawinan Usia Muda di Malang. *Iqtisad Reconstruction of Justice and Welfare for Indonesia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31942/iq.v8i1.4148>

- Takhani, N., & Riniasih, W. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. R Dengan Fokus Intervensi Slow Stroke Back Massage Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Hipertensi di Desa Pengkol Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(1), 66–72. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/339>
- Vladimir, V. F. (2019). Konsep Tekanan Darah. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Warastri, A., & Khoiryasdien, A. D. (2018). Efektivitas Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Distres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Kota Yogyakarta. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 220. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i2.1407>
- Wijaya, I. K. A. K., Ekawati, N. K., & Utami, N. W. A. (2018). Persepsi Tentang Manfaat Senam Yoga Tertawa Terhadap Kesehatan Lansia Di Kota Denpasar. *Archive of Community Health*, 5(2), 43. <https://doi.org/10.24843/ach.2018.v05.i02.p06>
- Yuliandari, N. P. S., Binawati, W. N. S., & Nanduq, F. (2020). Pembelajaran Yoga Tertawa Untuk Penguatan Sradha dan Bhakti Remaja Hindu Pada Komunitas Badung Happy Movement. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama, Jurusan Pendidikan Agama Fakultas Dharma Acarya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 1(2), 156–164. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/UP>