

**PENGARUH PENERAPAN HATHA YOGA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA TUMBAK
BAYUH, MENGWI, BADUNG**



SKRIPSI

NI LUH PUTU KARININGSIH

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

**PENGARUH PENERAPAN HATHA YOGA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA TUMBAK
BAYUH, MENGWI, BADUNG**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

NI LUH PUTU KARININGSIH

C1119049

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

HALAMAN PERETUJUAN

**PENGARUH PENERAPAN HATHA YOGATERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA TUMBAK
BAYUH, MENGWI, BADUNG**

Diajukan Oleh :

**NI LUH PUTU KARININGSIH
C1119049**

Badung, 13 Juni 2023

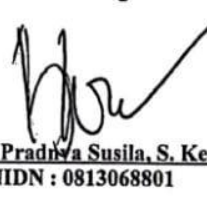
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Ns. I Made Dwie Pradiya Susila, S. Kep., M. Kes
NIDN : 0813068801

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 03 Juli 2023

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes.
NIDN : 0813068801

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Karlingsih

NIM : C1119049

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Hatha Yoga Terhadap Penurunan

Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa

Tumbak Bayuh, Mengwi, Badung

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.

Badung, 13 Juni 2023



(Ni Luh Putu Karlingsih)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWTAAN**

Skripsi, Juni 2023

Ni Luh Putu Kariningsih

Xv + 63 + 2 Skema + 15 Lampiran

**Pengaruh Penerapan Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tumbak Bayuh, Mengwi, Badung**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg. Penderita hipertensi di dunia saat ini mencapai 26,4%. Hipertensi merupakan merakan penyakit tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan *silent killer*. Hipertensi dapat dikontrol dengan terapi nonfarmakologi latihan hatha yoga.

Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh penerapan hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Tumbak Bayuh Mengwi Badung. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 responden. Teknik sampling *purposive sampling*. Pendekatan yang digunakan *one group pre test-post test*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan pertemuan 2 kali dalam 1 minggu. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini 34 responden. Alat ukur yang digunakan adalah *Sphynomanometer aneroid* dan stetoskop. Analisis data menggunakan uji non parametric *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi systole 150 mmHg dan diastole 87 mmHg dan rata-rata setelah diberikan intervensi systole 145 mmHg dan diastole 82 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p=0,000 (<0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa hatha yoga bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada lansia. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Tumbak Bayuh, Mengwi, Badung. Hatha yoga disarankan sebagai alternative tindakan untuk mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Hatha Yoga, Tekanan Darah

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2023

Ni Luh Putu Kariningsih

Xv + 63 + 2 Schematics + 15 Attachments

The Effect of Implementing Hatha Yoga on Lowering Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Tumbak Bayuh Village, Mengwi, Badung

ABSTRACT

Hypertension is defined as persistent blood pressure with a systolic blood pressure greater than 140 mmHg and a diastolic blood pressure greater than 90 mmHg. The global prevalence of hypertension is currently 26.4%. Hypertension can be controlled with non-pharmacological therapy by practising hatha yoga.

The purpose of this study was to analyze the effect of the application of hatha yoga on reducing blood pressure in the elderly with hypertension in the village of Tumbak Bayuh Mengwi Badung. The population in this study amounted to 50 respondents. The method employed was a one-group pre-test-follow-up test. This study lasted one month and included two meetings per week. In this study, 34 respondents were chosen as samples. The measuring instruments used are an aneroid sphygmomanometer and a stethoscope. Data analysis used the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the average blood pressure before the systolic intervention was 150 mmHg and the systolic was 87 mmHg, and the average after the systolic intervention was 145 mmHg and the diastolic was 82 mmHg. The Wilcoxon Signed Rank Test results obtained a p-value of 0.000 (<0.05). These results indicate that hatha yoga is beneficial for reducing blood pressure in the elderly. So it can be concluded that there is an effect of hatha yoga on reducing blood pressure in the elderly in Tumbak Bayuh Village, Mengwi, Badung. Hatha yoga is suggested as an alternative measure to reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Hatha Yoga, Blood Pressure

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis junjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmah dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dapat diselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali dan pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Kedua orang tua tercinta (I Putu Subrata dan Ni Ketut Purianing) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan Skripsi ini.
5. Rekan- rekan seperjuangan semua teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan, bantuan kepada penulis.
6. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan Skripsi ini dan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung,13 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep lansia	9
1. Definisi Lansia	9
2. Proses Menua	10

3. Penyakit pada lansia	10
B. Hipertensi.....	11
1. Definisi hipertensi	11
2. Etiologi hipertensi	12
3. Klasifikasi hipertensi.....	12
4. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	13
5. Faktor Penyebab Hipertensi	14
6. Komplikasi Hipertensi.....	17
7. Penatalaksanaan hipertensi.....	19
C. Hatha Yoga	23
1. Definisi Hatha Yoga.....	23
2. Manfaat Hatha Yoga	24
3. Teknik Hatha Yoga	25
D. Kerangka Teori	31

**BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI
OPRASIONAL**

A. Kerangka Konseptual	32
B. Hipotesis	33
C. Definisi oprasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN.....

A. Rancangan penelitian.....	35
B. Populasi dan sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu penelitian	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat pengumpulan data	40
1. Instrument penelitian	40

2. Validitas dan reliabilitas	41
G. Prosedur pengumpulan data	41
1. Prosedur administrasi	41
2. Prosedur teknis	42
H. Penolahan data	44
I. Rencana analisa data	45
1. Analisis Univariat	45
2. Analisis Bivariat	46
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Tempat dan waktu penelitian.....	47
B. Analisis univariat.....	47
1. Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Penelitian	47
2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden Penelitian	48
3. Karakteristik Pekerjaan Responden Penelitian.....	48
4. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	49
5. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	50
C. Analisis bivariate	50
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi penelitian.....	52
1. Karakteristik Responden	52
2. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	56
3. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	57
4. Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tumbak Bayuh Mengwi Badung	58
B. Keterbatasan penelitian	60

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Penelitian Dan Pendidikan Keperawatan.....	61
1. Implikasi terhadap pelayanan keperawatan.....	61
2. Implikasi terhadap penelitian	61
3. Implikasi terhadap pendidikan	61
BAB VII PENUTUP.....	62
A. Simpulan	62
B. Saran.....	63
1. Saran teoritis.....	63
2. Saran praktis	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	13
Table 3.1 Definisi Oprasional Penelitian	34
Tabel 5.1 distribusi frekuensi karakteristik usia subjek peenelitian	48
Tabel 5.2 distribusi frekuensi karakteristik jenis kelmain subjek peenelitian	48
Tabel 5.3 distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan subjek peenelitian	49
Tabel 5.4 Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	49
Tabel 5.5 Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Diberikan Hatha Yoga.....	50
Tabel 5.6 Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tumbak Bayuh Mengwi Badung	51

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	31
Skema 3.1 kerangka konsep	32
Skema 4.1 Kerangka Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Ethical Approval

Lampiran 5 Berita Acara Uji Etik

Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 8 Surat Balasan Ijin Penelitian Penanaman Modal

Lampiran 9 Sop Tekanan Darah

Lampiran 10 Lembar Observasi

Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 12 Jadwal Penelitian

Lampiran 13 Hasil SPSS

Lampiran 14 Dokumentasi penelitian

Lampiran 15 Lembar Bimbingan Proposal

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st Ed.). Aswaja Pressindo.
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Clinica Therapeutica*, 1(1), 1–14.
- Afiyati, S. Z. (2019). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan*. 3(1), 36–47.
- Agung, Anak Agung Putu, & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian*. Ab Publisher.
- Andarwulan, S. (2021). *Hubungan Terapi Senam Yoga Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. 8, 107–113.
- Anjasari, P., & Widiani, E. (2021). *Artikel Penelitian Perpaduan Isometric Exercise Dan Latihan Pernafasan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto*. 10(1), 8–15.
- Armini, Ni Wayan Yusi, & Larashanti, Ida Ayu Diah. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 75–83.
- Bali, Dinas Kesehatan Provinsi. (2020). *Profil Kesehatan*.
- Dewi, S. R. (2022). Dampak Pengaturan Tempat Tinggal Terhadap Status Nutrisi Lansia. *Jurnal Kesehatan Primer All*, 7(1), 13–24. <https://doi.org/10.31965/jkp>
- Dian, H., Partita, D., & Wahyuningsih. (2018). *Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi*. 1, 11–21.
- Donsu, R. A., Rampengan, S. H., & Polii, N. (2020). Karakteristik Pasien Gagal Jantung Akut Di Rsup Prof Dr . R . D . *Medical Scope Journal (Msj)*, 1(2), 30–37. <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27463>
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65. <https://ejournal.unair.ac.id/mgi/article/view/12314/9068>
- Giena, Vike Pebri, Wulandari, D., & Keraman, B. (2018). *Hubungan Hipertensi Dengan Stadium Gagal Ginjal Kronik Pada Pasien Dewasa Yang Berobat Di Unithemodialisa Rsd Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2017 Vike Pebri Giena , Dessy Wulan Dari ,Buyung Keraman*. 2(April), 32–44.
- Gusman, V., & Sopianto. (2019). Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di

- Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu. *Jurnal Ners*, 3(Vol 3, No 1 (2019): April 2019), 82–111.
- Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah. (2018). *Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. 3(1), 72–88.
- Hasan, A. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Hendarti, E. S., & Hidayah, A. (2018). *Pemberian Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo*. 1, 176–182.
- Herawati, Novia Tri, Alamsyah, D., & Hernawan, Andri Dwi. (2020). *Hubungan Antara Asupan Gula, Lemak, Garam, Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu Ptm Di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir*. 7(1), 34–43. <https://doi.org/10.29406/Jjumv7i1>
- Indriastuti, M., Sintia, S. R., Yusuf, A. L., Jafar, M., Nugraha, D., & Wahianto, P. (2021). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Salah Satu Klinik Daerah Sidareja. *Jurnal Wiyata*, 8(1), 1–7.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). *Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi*. 6(1).
- Johanis, Ice J, Indiriati, & Amelya. (2020). Faktor Risiko Hipertensi, Merokok Dan Usia Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Di Rsud Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Junarti, Agus Prasetyo, S. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Spiritualitas Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan*. 15, 1–8.
- Khotimah, Nurul Khusnul. (2018). *Model Peningkatan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Berbasis Social Cognitive Theory Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bima*.
- Kusumawaty, D. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Mahardika, M. G. A., Utomo, A. S. U., & Palupi, L. M. (2019). Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Dan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/MediaKeperawatan/Article/View/2267/Pdf>

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (1st Ed.).
- Memah, M., Kandou, G., & Nelwan, Jeini Ester. (2019). *68 Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa*. 8(1), 68–74.
- Muti, R. T. (2017). *Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas*. 15(2), 84–90.
- Naim, Muh Rizman, Sulastri, S., & Hadi, S. (2019). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Syekh Yusuf Kabupaten Gowa*. 9(November).
- Nikmah, S. S., & Pawenang, E. T. (2020). Faktor Kejadian Hipertensi Pada Petani Penyemprot Bunga. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4(2), 381–391. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/33975>
- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). *Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia Kabupaten Ngawi Community Empowerment Efforts Through Early Detection And Degenerative Disease Control In Elderly In Dsn . Karang Pucang , Ds . Ngancar , Kec . Pitu Pitu Health Centre Working Area Ngawi Distri*. 59–63.
- Nuraeni, E. (2019). *Usia Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang*. 4(1), 1–6.
- Nurfitriani, Rahman, B., & Febriani, L. (2021). *Mekanisme Survival Buruh Tani Lanjut Usia (Lansia) Desa Mancung Bangka Barat*. 1(2), 75–81.
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, Rizal, N., & Sulistyan, Riza Bahtiar. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Edisi 3). Widya Gama Press.
- Permata, F., Andri, J., Padila, & Adrianto, Muhammad Bagus. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3, 60–69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Puspitasari, Puti Nadhirah. (2020). *Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke Metode*. 12, 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.435>
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018 Pendahuluan Besarnya Jumlah Penduduk Lansia Di Indonesia Memberi Pada Dampak Berdampak Masa Depan Bisa Penduduk Lansia Berada Dalam Keadaan Sehat*, Ak.
- Subekti, I., Saragih, L., & Ajeng Pertiwi, D. (2022). Pengaruh Latihan Hatha Yoga

- Terhadap Penurunan Tekanan Dadah Pada Hipertensi , Malang City. *Jurnal Keperawatan Terapan (E-Journal)*, 08(01), 1–10.
- Syamsi, N., & Asmi, S. (2019). Jurnal Ilmiah Kesehatan Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai Syamsi N . L , 2 A . Syamsinar Asmi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1404–1408.
- Tarigan, H. N. B., & Purba, P. H. (2019). Pengaruh Pemberian Belimbing Dan Mentimun Terhadap Penderita Hipertensi Di Desa Lau Kersik Kecamatan Gunung Sitember Kabupaten Dairi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.36656/Jpkm.V2i1.189>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Urifah, S., Suwandi, E. W., & Lindayani, A. (2018). *Gambaran Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Jombang 1,2, 3*. 2(2).
- Utami, B., & Mukarromah, Siti Baitul. (2020). Senam Hatha Yoga Dapat Meningkatkan Pernapasan Dan Keseimbangan Tubuh Wanita 40-60 Tahun. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 6(1), 1–5.
- Utari., Saraswati., Winaya, I. M. N., & Antari, N. K. A. J. (2022). Hubungan Lingkar Pinggang Terhadap Tekanan Darah Pada Perempuan Dewasa Akhir Desa Batuan Sukawati Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 53. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2022.V10.I01.P10>
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2018). The Association Between Age And Incidences Of Hypertention In Kresek District And Tegal Angus District, Tangerang Regency. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(3), 131–138. <https://academicjournal.Yarsi.Ac.Id/Index.Php/Jky/Article/View/756>
- Wira, Ida Ayu Dwitayaniti. (2020). *Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen Dan Pegawai Di Universitas Ngurah Rai Denpasar*. 3(2), 116–128.
- Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Effect Of Yoga Exercise On Changes In Blood Pressure In Patients With Hypertension In The Work Area Of Pandanwangi*. 7(1), 23–29.
- Ynus, M., Aditya, I Wayan Chandra, & Eksa, Dwi Robbiardy. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(April), 85–98.