

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM BUGAR LANSIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**



IDA AYU ARI TRISNA DEWI

NIM. C2123089

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM BUGAR LANSIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**IDA AYU ARI TRISNA DEWI
NIM. C2123089**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM BUGAR LANSIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**

Diajukan Oleh:

IDA AYU ARI TRISNA DEWI

NIM. C2123089

Mangupura, 28 Juni 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0407068702

Pembimbing II



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

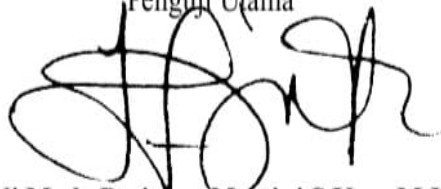
HALAMAN PENGESAHAN

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

TANGGAL: 18 Juli 2024

Yang terdiri dari:

Penguji Utama



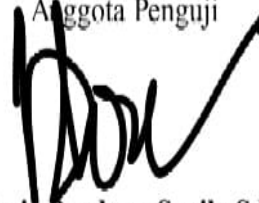
Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Sekretaris Penguji



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

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 KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ida Ayu Ari Trisna Dewi

NIM : C2123089

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi :Pengaruh Pemberian Senam Bugar Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I

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

Mangupura, 18 Juli 2024



Ida Ayu Ari Trisna Dewi

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

Skripsi, Juni 2024

Ida Ayu Ari Trisna Dewi

Pengaruh Pemberian Senam Bugar Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I

XVI + 71+ 11 tabel + 2 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami masalah psikologis salah satunya gangguan tidur yang berdampak terhadap meningkatkan tekanan darah. Mengatasi masalah tersebut dapat diberikan senam bugar lansia. Senam tersebut menjadikan tubuh dan mental tetap bugar, pikiran tetap rileks sehingga menjadikan tidur lebih nyenyak. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian senam bugar lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan pre eksperimental dengan desain *pre-test and post-test one group design*. Penelitian dilaksanakan pada 30 April sampai 30 Mei 2024 dengan jumlah sampel 36 responden yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pirtzburg Sleep Quality Index*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam bugar lansia seluruh responden berada pada kategori kualitas tidur buruk dan mengalami peningkatan setelah diberikan senam bugar lansia menjadi kualitas tidur baik sebanyak 63,9%. Analisis pengaruh pemberian senam bugar lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi didapatkan nilai $p < 0,046$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I. Diharapkan dengan penelitian ini lansia dapat menerapkan senam bugar lansia dirumah masing-masing sehingga masalah gangguan tidur pada lansia dapat teratasi.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Senam Bugar Lansia
Daftar Pustaka: 34 (2018-2024)

***HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE
BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM***

Thesis, June 2024

Ida Ayu Ari Trisna Dewi

The Effect of Providing Elderly Fitness Gymnastics to Improve Sleep Quality in the Elderly with Hypertension in the UPTD Puskesmas Mengwi I Work Area

XVI + 71+ 11 tables + 2 schemes + 9 attachments

ABSTRACT

Elderly people experience psychological problems, one of which is sleep disturbance which has an impact on increasing blood pressure. Overcoming these problems can be given elderly fitness exercises. The gymnastics makes the body and mentality stay fit, the mind remains relaxed so that it makes sleep better. This study aims to determine the effect of giving elderly fitness exercises to improve sleep quality in elderly people with hypertension in the work area of UPTD Mengwi I Health Center.

The research was conducted with a pre-experimental design with a pre-test and post-test one group design. The research was conducted from April 30 to May 30, 2024 with a sample size of 36 respondents selected using simple random sampling technique. Data were collected using the Pirtzburg Sleep Quality Index questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test.

The results showed that before being given elderly fitness exercises, all respondents were in the category of poor sleep quality, namely 100% and experienced an increase after being given elderly fitness exercises to good sleep quality as much as 63.9%. Analysis of the effect of giving elderly fitness exercises to improve sleep quality in the elderly with hypertension obtained a p value <0.046 , so it can be explained that there is an effect of giving elderly fitness exercises to improve sleep quality in the elderly with hypertension in the work area of UPTD Mengwi I Health Center. The recommendations of this study are expected to be input for further researchers to conduct research on elderly fitness exercises on sleep quality using a design with a comparison group.

Keywords: Elderly, Elderly Fitness Gymnastics, Sleep Quality

Bibliography: 34 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Bugar Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Dr.M.Ngurah Arya Yogie Kharsna,M.Kes selaku Kepala UPTD Puskesmas Mengwi I atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas Mengwi I menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, Januari 2024

Ida Ayu Ari Trisna Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
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	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat.....	7
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	7
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	10
B. Konsep Hipertensi.....	10
1. Definisi Hipertensi.....	10
2. Faktor-faktor risiko Hipertensi.....	12
C. Konsep Kualitas Tidur.....	16
1. Kualitas Tidur.....	16
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	16
3. Pengukuran kualitas tidur.....	21
D. Konsep Senam Bugar Lansia.....	24
1. Definisi Senam Bugar Lansia.....	24
2. Tujuan Senam Bugar Lansia.....	24
3. Manfaat Senam Bugar Lansia.....	25
4. Frekuensi Pemberian Senam Bugar Lansia.....	25
5. Efektifitas Pemberian Senam Bugar Lansia.....	26
6. Teknik Pemberian Senam Bugar Lansia.....	27
E. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Tidur lansia dengan Hipertensi	28
F. Kerangka Teori	31

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel.....	33

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Etika Penelitian	37
E. Alat Pengumpulan Data	39
F. Prosedur Pengumpulan Data	40
G. Rencana Analisis Data	44

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan waktu Penelitian.....	45
B. Karakteristik Responden.....	46
C. Analisa Univariat.....	48
D. Analisa Bivariat.....	50

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	51
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi.....	65

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	29
Tabel 5.1	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.2	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 5.3	Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Sebelum diberikan Senam Bugar Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.....	47
Tabel 5.4	Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Setelah diberikan Senam Bugar Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.....	48
Tabel 5.6	Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Senam Bugar Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	26
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Penelitian

Lampiran 2: Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3: Surat Etical Approval

Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 6: Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Lampiran 7: Modul Gerakan Senam Bugar Lansia

Lampiran 8: SOP Senam Bugar Lansia

Lampiran 9: Master Tabel Penelitian

Lampiran 10: Output SPSS Penelitian

Lampiran 11: Lembar Bimbingan Proposal

DAFTAR PUSTAKA

- adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah, W. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Reproduksi Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 48–57.
- Ahmad, S. M. (2022). *Pengaruh Senam Bugar Lansia (Sbl) Terhadap Insomnia Dan Kebugaran Fisik Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19: Pilot Study*. Universitas Hasanuddin.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 160–164.
- Arifin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, R. S., Tinungki, Y. L., & Riasmini, N. M. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Azhar, M., Hidayatullah, N., Rosidah, N., & Irawan, D. S. (2024). *Pengaruh Latihan Senam Aerobic Low Impact Terhadap*. 5, 2873–2880.
- Bahtiar, S., & Anita, D. C. (2016). *Pengaruh Konsumsi Pisang (Musaparadisiaca L.) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Jitengan Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta*.
- Cauter. (2014). Adverse Effects Of Two Nights Of Sleep Restriction On The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis In Healthy Men. *Journal Clin. Endocrinol Metab*, 99 (8):2861– 2868.
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Depok Ii Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 2(1).
- Chrisnawati, C., Maratning, A., Trifianingsih, D., & Firmansyah, T. J. (2022). Effectiveness Of Music On Quality Of Sleep In Elderly: An Narative Review. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), 139–149.

- Cohen, Z. L., Eigenberger, P. M., Sharkey, K. M., Conroy, M. L., & Wilkins, K. M. (2022). Insomnia And Other Sleep Disorders In Older Adults. *Psychiatric Clinics*, 45(4), 717–734.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). *Profil Dinkes Badung Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Ermiza, E., & Metasari, D. (2023). Pengaruh Tehnik Tarik Napas Dalam Terhadap Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Rsud Argamakmur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*, 6(1), 150–159.
- Faridah, F. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 1(1), 61–66.
- Fatkiah Rahmawati, F. R. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Shift Kerja Perawat Di Rsjd Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Fauzika, R. P., Tresnasari, C., & Ekowati, R. A. R. (2023). Tingkat Kecemasan Dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 240–247.
- Gitariani, D. M., Hanum, A. U., Ayuningtyas, & Hartika, L. D. (2023). *The Effect Of Elfderly Exercise On Elderly Sleep Quality In Banjar Bun , Program Studi Psikologi , Universitas Dhyana Pura , Bali , Indonesia*. 02(02), 47–52.
- Hana Permata, H. (2020). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. Universitas Kusuma Husada.
- Harahap. (2019). Gambaran C-Reaktif Protein Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Dr. Pirngadi Medan. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Analis Kesehatan*.
- Harahap, S., & Siringoringo, E. (2016). Aktivitas Sehari-Hari Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud Dr . Pirngadi Medan. *Keperawatan Medikal Bedah*, 69–73.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hasibuan, M. A. R., Wijaya, W., & Million, H. (2022). Hubungan Vertigo Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

2019. *Primer (Prima Medical Journal)*, 7(2), 48–52.

- Heizmann, A.-N., Bongué, B., Pizzolo, C., Goethals, L., Guyot, J., & Barth, N. (2022). 172 Feasibility Of An Innovative Connected Watch Device To Maintain Physical Activities In Older Adults. *Well-Being In Later Life: The Notion Of Connected Autonomy*, 12.
- Hidayanti, W. P., Mursudarinah, M., & Noorratri, E. D. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dengan Jus Labu Siam Menggunakan Media Booklet*. Universitas'aisyiyah Surakarta.
- Hidayat, F. R. (2023). *Literature Review Pengaruh Senam Lansia Dan Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (Adl) Di Panti Werdha*.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Hutauruk, M., Manado, U. M., & Baco, N. H. (2023). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Apela 1 Kota Bitung*. 1(1).
- Isoni, A. (2022). Hubungan Kombinasi Senam Bugar Lansia Dan Aerobic Low. *Journal Od Midwifery Science And Women's Health*, 3(47), 44–48. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.870>
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I., & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Get Press.
- Komalasari, A. V. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Mulia 1*. Universitas Binawan.
- Komite Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2017). *Etika Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020*. 4(23), 102–106.
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal Of Nursing Research (Ijnr)*, 3(2), 57–64.

- Maryam. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Activity Daily Living Dengan Demensia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha*.
- Meirawati, A. F., & Sari, D. K. (2023). Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(4), 37–49.
- Meliana, M. (2021). *Faktor Risiko Usia, Jenis Kelamin, Dan Obesitas Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv Andi Offset.
- Mulia, A. R. (2020). *Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut*.
- Murniasih, N. N. (2019). *Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pasien Hipertensi Komplikasi Jantung Yang Di Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Bangli*. Poltekkes Denpasar.
- Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Ningsih, S. S. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu*. Universitas Pasir Pengaraian.
- Noorratri, E. D., & Tri Susilowati. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Wilayah Posyandu Lansia Sehat Bugar Rw 08 Kelurahan Sukoharjo. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 220–225. <https://doi.org/10.56338/Promotif.V12i2.2830>
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurulicha, N., Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 371–380.
- Pappa, S., Barmpareassou, Z., Athanasiou, N., Sakka, E., Eleftheriou, K., Patrinos, S., Sakkas, N., Pappas, A., Kalomenidis, I., & Katsaounou, P. (2022). Depression, Insomnia And Post-Traumatic Stress Disorder In Covid-19 Survivors: Role Of Gender And Impact On Quality Of Life. *Journal Of Personalized Medicine*, 12(3), 486.
- Perki. (2015). Pedoman Tatalaksana Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Pertama)*.
- Rachmawati, I. B., Windartik, E., & Merbawani, R. (2023). *Hubungan Stress*

Hospitalisasi Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Prasekolah Di Rsu Anwar Medika. Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni.

Rahmadhani, D. Y., Efni, N., Yuliana, Y., & Yesni, M. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 381–390.

Rahmani, J., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(1), 143–153.

Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer Pada Usia 20-55 Tahun Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud 45 Kuningan. *Syntax*, 1(4).

Ratnawati, D., Adyani, S. A. M., & Ritanti, R. (2020). The Effectiveness Of The Combination Of Foot Spa Therapy And Bueger's Allen Exercise Against The Value Of Ankle Brachial Index In Elderly With Diabetes Mellitus. *Jurnal Jkft*, 5(1), 1–15.

Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan*. Harapan Press.

Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (Jurdikbud)*, 2(3), 314–319.

Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah*, 15(1), 58–65.

Romadhon, W. A., & Ap, R. R. D. R. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Terapi Musik Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. Penerbit Nem.

Safarina, L., Fuji, N., & Praghlapati, A. (2022). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284–1291.

Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan Antara Karakteristik Demografi Dan Pengetahuan Dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross Sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice"*), 11(3), 245–252.

Salamung, N., & Ida, A. F. (2022). Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Tekanan

- Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wedha Madago Tandeadongi Kec. Pamona Utara Kab. Poso. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 42–46.
- Salmawaty, P., & Irma, R. (2019). *Gambaran Konsumsi Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kolaka Kabupaten Kolaka*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Sani, F. (2018). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas Dan Eksperimental*. Deepublish.
- Santoso, S. (2016). *Panduan Lengkap Spss Versi 23*. Pt Elex Media Komputindo.
- Sari, N. P. R. M. (2019). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Kesmas Sukawati I Tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 2(1), 11–20.
- Seftianingtyas, W. N. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka Propinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Bpi*, 6(1), 22–30.
- Siregar, I., Priono, J., & Nasution, A. F. (2022). Analisis Pengaruh Senam Pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran. *All Fields Of Science Journal Liaison Academia And Society*, 2(2), 396–401.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., & Paula, V. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Rumana, N. (2020). *Aplikasi Spss Untuk Analisis Data Kesehatan*. Penerbit Nem.
- Solihah, Z. (2015). Studi Komparansi Pemberian Buah Semangka Dan Buah Melon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Pundung Sleman Yogyakarta [Skripsi]. *Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah*.
- Sonhaji, S., Adinatha, N. N. M., & Rifwandini, S. A. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia.

Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 7(1), 11–16.
<https://doi.org/10.33655/Mak.V7i1.151>

- Sriyanah, N., & Efendi, S. (2023). *Buku Ajar: Keperawatan Anak*. Omera Pustaka.
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., Putri, N. S., Adinata, A., Hadi, I., & Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. 10(September), 110–120.
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Rd*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sumarni, N., Rosidin, U., Sumarna, U., Sholahuddin, I., & Purnama, D. (2023). Senam Sehat Mampu Kendalikan Tekanan Darah Pada Lansia Di Rw 11 Kelurahan Sukamentri Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2), 526–535.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216–223.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan Dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya (Ii)*. Andi.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4).
- Tarigan, A. P. S. (2019). *Proses Pengkajian Dalam Keperawatan Gerontik*.
- Toulasik, Y. A. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Prof Dr. Wz. Johannes Kupang-Ntt Penelitian Deskriptif Korelasional Pendekatan Cross Sectional*. Universitas Airlangga.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 66–77.
- Wati, S., & Wulandari, R. (2023a). *Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*. 2(3).
- Wati, S., & Wulandari, R. (2023b). *Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gentan, Bendosari*.

Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 2(3), 223–237.

- Who. (2019). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*.
- Widiyono, S. K., Indriyati, S. K., & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahma Lentera.
- Wilandari, S. N. K. (2020). *Status Kegemukan, Asupan Natrium Dan Tekanan Darah Sistolik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur*. Poltekkes Denpasar.
- Wulandari, D. K., Oktavia, N. A., & Noorhasanah, E. (2023). Terapi Modalitas Senam Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sungai Tandipah Rt 3. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 225–228.
- Yonata, A., & Satria, A. P. P. (2016). Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Majority*, 5(2), 17.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(June 2017), 174–184. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>