

**PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC THERAPY*
TERHADAP PENURUNANTEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS KUTA II**



SKRIPSI

Oleh:

I WAYAN WAHYU WIDYATMIKA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS KUTA II**

SKRIPSI

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

Oleh:

**I WAYAN WAHYU WIDYATMIKA
NIM : C2119078**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Wayan Wahyu Widyatmika

NIM : C2119078

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung

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.

Badung, 26 Januari 2021



(I Wayan Wahyu Widyatmika)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS KUTA II**

Diajukan Oleh:

**I WAYAN WAHYU WIDYATMIKA
NIM : C2119078**

Badung, 26 Januari 2021

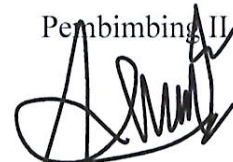
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0801068702

Pembimbing II



Alfiery Leda Kio, SE., MPH
NIDN: 0809048502

Mengetahui,
Program Studi S1 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 S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 5 Februari 2021

Disahkan oleh Tim Penguji Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Made Adi Wahyu Udaksana, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 08858980018

Sekretaris Penguji



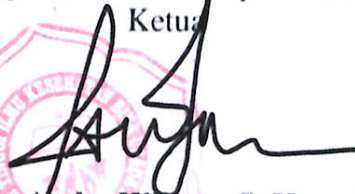
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0801068702

Anggota Penguji



Alfiery Leda Kio, SE., MPH
NIDN: 0809048502

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



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

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**
Skripsi, 24 Januari 2021

I Wayan Wahyu Widyatmika

Pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung

xv + 70 + 9 tabel + 2 gambar + Lampiran

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada lansia, sistem kardiovaskuler akan mengalami perubahan seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya, hal ini dapat menyebabkan peningkatan nadi dan tekanan sistolik darah. *Expressive movement music therapy* yang memanfaatkan musik dan gerak dengan aktivasi sistem saraf simpatis dan parasimpatis serta meningkatkan pelepasan berbagai hormone yang menyebabkan kondisi individu menjadi relaks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive movement music therapy* terhadap penurunan tekanan darah lansia di UPTD Puskesmas Kuta II, Kabupaten Badung.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design* dengan *purposive sampling*, yang melibatkan 48 lansia dengan hipertensi. Tekanan darah diukur dengan spigmomanometer dan *expressive movement music therapy* diukur dengan *standard operational procedure* (SOP), kemudian dilakukan analisis data dengan *paired t-test* karena data berdistribusi normal.

Hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 150,31/95,21 mmHg, sedangkan setelah intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 141,56/91,04 mmHg. Analisis dengan *paired sample t-test* mendapatkan nilai *p value*= 0,001 pada tekanan *systole* dan *diastole*, sehingga adanya pengaruh yang signifikan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi *expressive movement music therapy* pada lansia di Puskesmas Kuta II.

Diharapkan *expressive movement music therapy* dapat digunakan dan menjadi bagian dari program kerja di Puskesmas khususnya prolanis

Kata Kunci : hipertensi, *expressive movement music therapy*, lansia, tekanan darah
Daftar pustaka : (2015-2020)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, 24 January 2021

I Wayan Wahyu Widyatmika

The Effect of Expressive Movement Music Therapy on Decreasing Blood Pressure in the Elderly with Hypertension at the UPTD Puskesmas Kuta II Badung Regency

xv + 70 + 9 tables + 2 pictures + Attachments

ABSTRACT

Along with the elderly get older, the cardiovascular system will experience changes such as arteries losing their elasticity, which can cause an increase in pulse and systolic blood pressure. Expressive Movement Music Therapy utilizes music and motion by activating the sympathetic and parasympathetic nervous systems and increasing the release of various hormones that cause the individual to relax. The purposed to determine the effect of expressive movement music therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the UPTD Puskesmas Kuta II, Badung Regency.

This study used a pre-experimental research design with one group pre-post-test design with purposive sampling, which involved 48 elderly with hypertension. Blood pressure was measured with a sphygmomanometer and expressive movement music therapy was measured with a standard operational procedure (SOP), then analyzed the data with a paired t-test because the data were normally distributed.

The results showed that the mean blood pressure pre-intervention was 150.31 / 95.21 mmHg, while after the intervention the average blood pressure was 141.56 / 91.04 mmHg. Analysis with paired sample t-test obtained p-value = 0.001 on systolic and diastolic pressure, so that there was a significant effect on blood pressure before and after being the implementation of expressive movement music therapy intervention in the elderly at Puskesmas Kuta II.

It is hoped that expressive movement music therapy can be used and become part of the work program at the Puskesmas, especially the Chronic Disease Management Program (CDMP).

*Keywords: hypertension, expressive movement music therapy, elderly, blood pressure
Bibliography: (2015-2020)*

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 *Expressive Movement Music Therapy* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung” 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 yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Kepala Puskesmas Kuta II atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas Kuta II 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. Alfery Leda Kio, SE., MPH 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.

Badung, 26 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	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.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	10

1. Definisi Lansia	10
2. Perubahan-Perubahan Sistem Organ Pada Lansia	11
3. Penyakit-Penyakit Pada Lansia.....	14
B. Konsep Hipertensi	16
1. Definisi Hipertensi.....	16
2. Faktor-Faktor Yang Resiko Hipertensi	18
3. Penatalaksanaan Hipertensi	21
C. Konsep <i>Expressive Movement Music Therapy</i>	24
1. Definisi <i>Expressive Movement Music Therapy</i>	24
2. Tujuan <i>Expressive Movement Music Therapy</i>	26
3. Manfaat <i>Expressive Movement Music Therapy</i>	26
4. Mekanisme <i>Expressive Movement Music Therapy</i>	28
D. Konsep Pengaruh <i>Expressive Movement Music Therapy</i> Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi	28
E. Kerangka Teori.....	29

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL

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

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel.....	37

C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data.....	43
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
H. Pengolahan Data.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
B. Analisa Univariat.....	52
C. Analisa Bivariat.....	56
BAB VI PEMBAHSAN	
A. Interpretasi Hasil	57
B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	67
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	32
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 5.3 Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi <i>Expressive Movement Music Therapy</i> Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung	53
Tabel 5.4 Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Intervensi <i>Expressive Movement Music Therapy</i> Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung	54
Tabel 5.5 Uji normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	55
Tabel 5.6 Pengaruh <i>Expressive Movement Music Therapy</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori	28
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 3: Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4: Surat Ijin Melakukan Penelitian

Lampiran 5: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur (SOP) *Expressive Movement Music
Therapy*

Lampiran 8: Output SPSS

Lampiran 9: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. P. B. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul. *Naskah Publikasi*, 12.
- Ardiansyah, D. Y. (2017). *Efektifitas Dance Movement Therapy Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura Di Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/41736/>
- Arianto, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*, 3(2), 584–594. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/830>
- Azizah, L., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*.
- Brunner & Suddarth. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 12). EGC.
- Brutu, M. M. N. K., & Dirdjo, M. M. (2017). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Instalasi Gawat Darurat RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong Tahun 2017*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Badung 2018*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Eriyanti, M., Widodo, A., Kep, A., & Jadmiko, A. W. (2016). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fatmawati, A., & Dwi Anggraini, Y. (2016). HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA LANSIA DI DUSUN KARANG WUNGU DESA KENANTEN KECAMATAN PURI KABUPATEN MOJOKERTO. *MEDICA MAJAPAHIT*, 8(1), 64–71.
- Fithriyani, & Mahardika, E. M. (2017). Pengaruh latihan napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 6(2), 168. <https://doi.org/10.30644/rik.v6i2.88>

- Giriwijoyo, S. (2017). *Olahraga untuk Kesehatan*. Balai Pustaka.
- Guyton & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11* (Edisi 12). EGC.
- Guyton, H. J., & Hall. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (Edisi 13). Elsevier Health Sciences.
- 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.
- Harrison, I., Wilson, B. W., & Kasper, M. F. (2015). *Prinsip-Prinsip Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi 13 V). EGC.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.
- Hidayat, A. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2020). PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PADURENAN KUDUS. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 5(2).
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), 31–38.
- Infodatin. (2018). *InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi Penyakit Ginjal Kronis*. 1–10. www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/
- Iswahyuni, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *PROFESI*, 14, 5–8.
- Junaidin. (2017). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan, Vol. 1 No.*
- Junaidin. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela

Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(2).

Kemenkes RI. (2018). Riskesdas 2018. *Development*.

Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara*.

Lais, D. (2012). *Efektivitas Dance/Movement Therapy Terhadap Penurunan tingkat Stres Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2012 Berdasarkan Hassles Assesment Scale For Student in College*. Usu Institutional Repository Access.

Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.

Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.

Murtianingsih, A. A., & Suprayitno, E. (2018). PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Keperawatan*. http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1505/AN_A_APRIANA_MURTIANINGSIH_NASKAH_PUBLIKASI.pdf?sequence=1

Niken. (2017). PENURUNAN TEKANAN DARAH DIASTOLIK PADA LANJUT USIA MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUSIK (RESIK). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 12,.

Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nuriska, P. (2015). *PENGARUH PEMBERIAN EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY TERAPHY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL) GRIYA ASIH LAWANG KABUPATEN MALANG*.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

PERKI. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Pertama)*.

Priyanti, K., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). PENGARUH SENAM ERGONOMIK SECARA KELOMPOK DAN INDIVIDU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN GISIKDRONO SEMARANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.

- Purnawan, I., Upoyo, A. S., & Awaluin, S. (2015). Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 60–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470>
- Puspita, E., Oktaviarini, E., & Santik, Y. D. P. (2017). Peran Keluarga Dan Petugas Kesehatan Dalam Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(2), 25–32.
- Putra, V. J. (2019). *Asuhan keperawatan hipertensi pada ibu A dengan pemberian slodipdriting di wisma delima panti sosial tresna werda kasih sayang ibu Batu sangkat tahun 2019*. UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA.
- Risikesdas. (2018). *Hasil utama risikesdas 2018*. 61. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Sagita, H., & Kristanti, L. A. (2018). The Effect Of Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Change In Elderly Hypertension Patients In Gunungsari Village , Kecamatan Madiun , Madiun Regency. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 49–55.
- Saifudin & Wijaya. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) Di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. *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.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Setyowati, S. (2015). The Effect Of Ergonomis Gymnastic Towerd Elderly Sleep Quality In Bntul Yogyakarta. *University Research Coloquium*, 2013, 190–200. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1588>
- Sherwood. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem* (Edisi 8). EGC.
- Sidiq, M. N. U. R. (2019). Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas purwodiningratan kota surakarta. *Universitas Muhammadiyah*.
- Sugiyono. (2016). *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D (cetakan ke-23)*. Alfabeta.
- Sukarno. (2017). *Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK*.
- Sulistyarini, T. & Susanti, M. L. 2013. (2013). Dukungan Keluarga Meningkatkan

Kepatuhan Diet Pasien DM di Ruang Rawat Inap RS. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*, Vol.6, No., (1-10).

Supriadin, Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). PENGARUH DANCE MOVEMENT THERAPY TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Syam, N. (2016). *Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki dan Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Hipertensi pada Lansia*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Totok, H., & Rosyid, F. N. (2017). PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDA DARMA BHAKTI KELURAHAN PAJANG SURAKARTA. 10(1), 26–31.

WHO. (2019). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.

Widayati, R. S., & Rosdiana, G. S. (2017). *Pengaruh Pemberian Brain Gym Terhadap Peningkatan Koordinasi Gerak pada Lansia di Posyandu Lansia Lestari Idaman Pulosari Jaten Karanganyar*. 145–150.

Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 4(2), 137–142.

Zuni, K. (2017). EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN NOSTRIL DAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN KALIREJO GROBOGAN. *STIKES Telogorejo Semarang*, 1–11.