

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KLINIK PRATAMA SIDHI SAI**



SKRIPSI

**Oleh :
NI PUTU GITA CAHYANTI**

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

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KLINIK PRATAMA SIDHI SAI**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NI PUTU GITA CAHYANTI
C2121057**

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

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KLINIK PRATAMA SIDHI SAI

Diajukan Oleh:

NI PUTU GITA CAHYANTI
NIM. C2121057

Mangupura, 11 Januari 2023

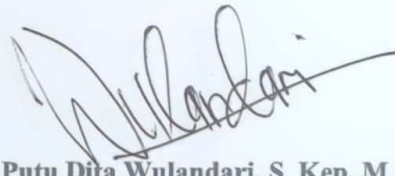
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN. 0813098803

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



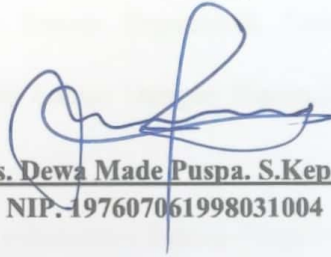
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

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: 31 Januari 2023**

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



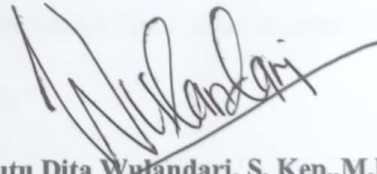
Dr. Ns. Dewa Made Puspa, S.Kep.,M.Si
NIP. 197607061998031004

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Mafalia Gandari, S.Kep, M.H
NIDN: 0813098803

Anggota Penguji



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

**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 : Ni Putu Gita Cahyanti
NIM : C21211057
Jurusan : S1 Keperawatan.
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 11 Januari 2023


(Ni Putu Gita Cahyanti)

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

Skripsi, Desember 2022

Ni Putu Gita Cahyanti

Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai

xv+62 + 11 tabel +3 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Proses penuaan yang terjadi pada lansia mengakibatkan munculnya penyakit degeneratif yaitu salah satunya hipertensi. Mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya dengan aktivitas fisik yaitu senam ergonomik. Senam tersebut merupakan olah raga ringan yang mudah dilakukan lansia dan mampu memberikan efek relaksasi dan melancarkan sirkulasi sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.

Penelitian dilaksanakan dengan metode kuantitatif pre eksperimental dengan desain *pre-test and post-test one group design*. Pada 16 responden dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan setelah senam ergonomik menggunakan tensimeter dan stetoskop. Data dianalisis menggunakan uji *T Test Paired*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam ergonomik dengan rerata tekanan darah sistolik 140,31 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik 93 mmHg dan terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan senam ergonomik dengan rerata tekanan darah sistolik 133,68 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik 88,87 mmHg. Analisis adanya pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan nilai $p < 0,001$. Terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar selalu memberikan olah raga ringan salah satunya senam ergonomik kepada lansia sehingga tekanan darah dapat terkontrol.

Kata kunci: Senam Ergonomik, Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka: 48 (2016-2021)

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA USADA BALI GRADUATE NURSING PROGRAM**

Thesis, December 2022

Ni Putu Gita Cahyanti

The Effect of Ergonomic Exercise on Lowering Blood Pressure in Elderly with Hypertension at Sidhi Sai Primary Clinic

xv+62 + 11 tables +3 figure+11 attachments

ABSTRACT

The aging process that occurs in the elderly results in the emergence of degenerative diseases, one of which is hypertension. One way to control blood pressure in hypertension sufferers is physical activity, namely ergonomic exercises. Gymnastics is a light exercise that is easy for the elderly to do and is able to provide a relaxing effect and improve circulation so that blood pressure can be controlled. This study aims to determine the effect of ergonomic exercise on reducing blood pressure in the elderly with hypertension at the Sidhi Sai Primary Clinic.

The research was carried out using a quantitative pre-experimental design with a pre-test and post-test one group design. In 16 respondents with purposive sampling. Data was collected by measuring blood pressure before and after ergonomic exercises using a sphygmomanometer and stethoscope. Data were analyzed using the T Test Paired test.

The results showed that before being given ergonomic exercises the mean systolic blood pressure was 140.31 mmHg while the diastolic blood pressure was 93 mmHg and there was a decrease in blood pressure after being given ergonomic exercises with an average systolic blood pressure of 133.68 mmHg while the diastolic blood pressure was 88.87 mmHg. Analysis of the effect of ergonomic exercise on blood pressure in the elderly with hypertension obtained a value of $p < 0.001$. There is an effect of ergonomic exercise on blood pressure in the elderly with hypertension at Sidhi Primary Clinic. The recommendations of this study are expected to be input for nurses to always provide light exercise, one of which is ergonomic exercise for the elderly so that blood pressure is controlled.

Keywords: Ergonomic Exercise, Blood Pressure, Hypertension

Bibliography: 48 (2016-2021)

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 Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai” 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 Usada 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 Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Dr. Ns. Dewa Made Puspa.,S.Kep.,M.Si selaku Penguji Utama yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini

4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr.dr. I Wayan Artana , SH., M.Biomed (AAM) selaku penanggungjawab Klinik Pratama Sidhi Sai yang telah memberikan ijin dalam menyelenggarakan dan menyelesaikan penelitian dalam skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
8. Seluruh staf Klinik Pratama Sidhi Sai yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan penelitian ini
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian usulan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa usulan penelitian 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 terima kasih.

Mangupura,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	9
1. Definisi Lansia.....	9

2. Klasifikasi.....	10
3. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Penuaan.....	10
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	14
1. Pengertian Hipertensi.....	14
2. Klasifikasi Hipertensi.....	15
3. Mekanisme Hipertensi.....	16
C. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	17
1. Definisi Tekanan Darah.....	17
2. Fisiologi Tekanan Darah.....	17
D. Konsep Senam Ergonomik.....	19
1. Definisi Senam Ergonomik.....	19
2. Manfaat Senam Ergonomik.....	20
3. Teknik dan Manfaat Senam Ergonomik.....	21
4. Waktu Pengukuran Tekanan Darah Senam Ergonomik.....	25
E. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah.	26
F. Kerangka Teori.....	28

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel.....	31

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	33
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian.....	35
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	38
H. Rencana Analisis Data	39

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
B. Karakteristik Responden.....	43
C. Analisis Variabel Penelitian.....	44
1. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	44
2. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	45
D. Analisa Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	46

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	48
1. Karakteristik Responden.....	48
2. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	52
3. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	53
4. Analisis Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi.....	58
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	58
2. Bagi Pendidikan Keperawatan.....	58
3. Bagi Penelitian Keperawatan.....	59
4. Bagi Penderita Hipertensi.....	59

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Hipertensi Menurut Kelompok Umur.....	15
Tabel 2.2 Tabel Hipertensi Secara Umum.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	43
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	44
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	44
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Senam Ergonomik Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	45
Tabel 5.7 Uji Normalitas Data pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	45
Tabel 5.8 Analisis pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka Teori Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	29
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4. Jadwal Penelitian

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7. SOP Senam Ergonomik

Lampiran 8. Lembar Observasi Tekanan Darah

Lampiran 9. Master Tabel Penelitian

Lampiran 10. Hasil Analisa Data

Lampiran 11. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aisara, S., Azmi, S., & Yanni, M. (2018). Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 42.
- Alifatun, V. D. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50.
- Arifin, M. Y. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 6.
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Yang Sedang Menjalani Pengobatan Hipertensi Di Desa Lenandareta Wilayah Kerja *Jurnal Keperawatan Dan ...*, VII(1).
- BPS. (2018). Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. *Badan Pusat Statistik Bali*.
- Budiwibowo, A. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima Tahun 2019. *Jurnal Pedagogos : Jurnal Pendidikan STKIP Bima*, 3(2).
- Dahlan, M. (2010). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2017. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Dinkes Badung. (2018). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*.

- Dzakirah, M. K. (2021). Perbedaan Efek Antara Balance Strategy Exercise Dengan Gaze Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Perawatan*.
- Fatimah, S., & Utami, F. P. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dukuh II dan Dukuh III Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156–164.
- Hanik, U., Rosyidah, I., & Rahmawati, I. M. H. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi (Di Posyandu Lansia Ds. Jabon, Kec. Jombang, Kab.Jombang). *JKM*, 12.
- Hasana, U., & Harfe'i, I. R. (2019). Hubungan Stress Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 138.
- Hasanah, U. (2018). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Jim Fkep*.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta:CV Andi Offset
- Jumari, J., & Putri, W. I. (2021). Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 5(1), 48.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–5.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.
- Marti, E., Estri, A. K., & Rahayu, M. H. (2020). The Effect Of Java Langgam Music Therapy As Adjuvant Therapy Towards Changes Blood Pressure In Hypertension Patients In Puskesmas Depok Ii Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 7(2), 86.
- Mia, & Ekasari, F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
- Muharni, S., & Christya Wardhani, U. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 5(1), 71.

- Natalia, D., Hasibuan, P., & -, H. (2019). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(5), 336–339.
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *SinaMu*, 2, 1–9.
- Nurfitri, R., Budiharto, I., & Yulanda, N. A. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prima, R., & Oktaini, S. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Open Journal Systems*, 15(3), 159. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/nyimak>
- Ramadhan, M. A. A., & Setyowati, D. L. (2021). Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” *Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 5.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Santoso, S. (2010). *Statistik Nonparametrik*. PT Elex Media Komputindo.
- Sari, N. L. P. D. Y., & Rekawati, E. (2019). The Effect of Traditional Music Therapy on Blood Pressure Among Elderly with Hypertension: A Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(2), 55–65.
- Smeltzer, S. &, & Bare, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2020). *Hipertensi Esensial Aspek Neurobehavior dan Genetika*. Syah Kumala University Press.

- Sumakul, G. T., Sekeon, S. A. S., Kepel, B. J., Masyarakat, F. K., & Ratulangi, U. S. (2017). Hubungan Antara Hipertensi dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Kesmas*, 6(3), 1–8.
- Syahrini. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 3 Margaguna Jakarta Selatan. *JIKK*.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Buku Saku Hipertensi* (R. A. Harahap (ed.)). Cv. Pusdikra Mitra Jaya.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 1(69), 5–24.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (9 (ed.); Kindle).
- Veri, & Amelia, T. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pralansia (45-59 Tahun) Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pisangan. *Edu Dharma Journal*, 4(2), 100–109.
- Windarsih, A. D., Suyamto, & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62–71.
- World Health Organization. (2020). The World report 2020. In *Who*.
- World Life Expectancy. (2018). *World Health Rankings*.
- Wratsongko, M. (2018). Mukjizat gerakan shalat & rahasia 13 unsur manusia. *Misania*.
- Wulandari, A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Terdiagnosa Penyakit Kronis Di Wilayah Kerja *Publikasi Ilmiah*.