

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PEMBERIAN AKTIVITAS SENAM LANSIA DENGAN  
IRINGAN MUSIK LANGGAM JAWA DAN JALAN KAKI TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SIDOTOPO  
WETAN SURABAYA**



**Oleh :**

**Endjellia Permatasari**

**NIM. 20141660079**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2018**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PEMBERIAN AKTIVITAS SENAM LANSIA DENGAN  
IRINGAN MUSIK LANGGAM JAWA DAN JALAN KAKI TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SIDOTOPO  
WETAN SURABAYA**

**Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**Oleh :**

**Endjellia Permatasari**

**NIM. 20141660079**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2018**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endjellia Permatasari  
NIM : 20141660079  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 06 September 2018

Yang membuat pernyataan,



Endjellia Permatasari

NIM.20141660079

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 06 September 2018


Menyetujui,

Pembimbing I



**Dede Nasrullah, S.kep., Ns., M.Kep**

Pembimbing II



**Gita Marini S.Kep, Ns, M.kes**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



**Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes**

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 06 September 2018 oleh mahasiswa atas nama Endjellia Permatasari, NIM. 20141660079, Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Pipit Festi W., S.KM., MM. Kes

(.....)

Anggota 1 : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Anggota 2 : Gita Marini S.Kep, Ns, M. Kes

(.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UM Surabaya f

**Dr. Mundzakir, S.Kep, Ns, M.Kep**

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syara dalam penempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2018 dengan judul penelitian “perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya”.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu diperkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Sukodiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mundakir, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Dr. Pipit Festi W., S.KM., M.Kes selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dede Nasrullah, S.kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Gita Marini S.Kep., Ns., M.kes selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, saran-saran serta kesabarannya dalam membimbing saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepala puskesmas serta Staf Puskesmas Sidotopo Wetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan.
8. Para Kader Posyandu yang telah memberikan izin dan turut serta selama saya melakukan penelitian di Posyandu lansia.
9. Para Lansia di Posyandu lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya yang telah bersedia menjadi responden peneliti.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sutikno S, Sos dan Ibu Rihaini Agustina yang selalu mendidik, memeberikan dukungan baik moril maupun material, serta tiada hentinya mendo' a kan.
11. Adik tercinta Devy Cornela Permatasari dan Rihaini Dhea Permatasari serta sahabatku Sara Lovina, Okky Herwina, Rahti Marwani, Puspa Aprihayu yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
12. Teman-teman seangkatan S1 Keperawatan angkatan A10 khususnya A10-A yang telah memberikan motivasi, saran, dukungan, dan bantuan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

13. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-satu.

Semoga amal kebbaikannya diterima Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan





## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala berkah, nikmat, rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya”.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti telah banyak mendapat dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharap kritik dan saran khususnya kepada Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji, demi kesempurnaan skripsi ini karena manusia tidak luput dari kesalahan dan kelupaan, sedang kebenaran datangnya dari Alloh SWT. Peneliti mohon maaf apabila ada kata-kata yang kurang berkenan di hati, semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca serta perkembangan ilmu keperawatan pada umumnya.

Surabaya , 06 September 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel .....	vii
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Lampiran .....	ix
Daftar Singkatan.....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lansia.....	9
2.1.1 Pengertian Lansia.....	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.3 Karakteristik Lansia.....	10
2.1.4 Tipe Lansia.....	10
2.1.5 Tugas Perkembangan Lansia .....	13
2.2 Konsep Proses Menua.....	14
2.2.1 Pengertian Menua .....	14
2.2.2 Teori Menua.....	15
2.2.3 Perubahan Sistem Organ Tubuh Akibat Proses Menua .....	21
2.3 Konsep Olahraga Untuk Lansia .....	35
2.3.1 Pengertian Olahraga.....	35

2.3.2 Olahraga Pada Usia Lanjut .....	35
2.3.3 Yang tidak Dianjurkan Berolahraga .....	37
2.3.4 Jenis Olahraga Untuk Lansia .....	37
2.4 Konsep Senam Lansia .....	39
2.4.1 Definisi Senam Lansia .....	39
2.4.2 Manfaat Senam Lansia.....	39
2.4.3 Langkah-Langkah Senam Lansia.....	40
2.4.4 Ketentuan-Ketentuan Latihan Fisik .....	50
2.5 Konsep Terapi Musik.....	51
2.5.1 Definisi Terapi Musik .....	51
2.5.2 Terapi Musik Terhadap Respon Fisiologis .....	51
2.5.3 Musik Lenggam Jawa .....	52
2.6 Konsep Jalan Kaki.....	53
2.6.1 Definisi Jalan Kaki.....	53
2.6.2 Manfaat Jalan Kaki .....	54
2.7 Konsep Hipertensi.....	55
2.7.1 Definisi Hipertensi .....	55
2.7.2 Klasifikasi Hipertensi.....	56
2.7.3 Etiologi Hipertensi .....	58
2.7.4 Patofisiologi Hipertensi .....	59
2.7.5 Manifestasi Klinis .....	62
2.7.6 Penatalaksanaan Hipertensi.....	63
2.7.7 Komplikasi Hipertensi .....	67
2.7.8 Mekanisme Olahraga Untuk Hipertensi.....	68
2.7.9 Kerangka Konsep.....	71
2.7.10 Hipotesis Penelitian.....	73

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	75
3.2 Kerangka Kerja .....	77
3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	78
3.3.1 Populasi.....	78
3.3.2 Sampel.....	78

3.3.3	Teknik Sampling .....	79
3.3.4	Besar Sampel .....	80
3.4	Variabel Penelitian .....	80
3.4.1	Variabel Independen .....	81
3.4.2	Variabel Dependen.....	81
3.5	Definisi Operasional .....	82
3.6	Pengumpulan dan Analisa Data .....	84
3.6.1	Instrumen .....	84
3.6.2	Lokasi Penelitian.....	84
3.6.2	Waktu Penelitian .....	84
3.6.3	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	85
3.7	Pengolahan Data .....	87
3.7.1	<i>Editing</i> .....	87
3.7.2	<i>Coding</i> .....	87
3.7.3	<i>Scoring</i> .....	88
3.7.4	<i>Tabulating</i> .....	88
3.7.5	Analisa Data.....	88
3.8	Etika Penelitian .....	89
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan) .....	90
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama) .....	90
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	91
3.7.4	<i>Beneficience</i> dan <i>non-melefsiense</i> .....	91
3.7.5	<i>Justice</i> (Keadilan) .....	91
3.7.6	Keterbatasan.....	91
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>		
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	92
4.1.1	Posyandu Lansia Mulya Sejahtera .....	92
4.1.1	Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	93
4.2	Data Umum .....	93
4.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Obesitas, Konsumsi Obat Hipertensi, Lama Menderita Hipertensi,	

Olahraga/Aktivitas di Posyandu Lansia Mulya Sejahtera Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya .....	94
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Obesitas, Konsumsi Obat Hipertensi, Lama Menderita Hipertensi, Olahraga/Aktivitas di Posyandu Lansia Dewa Ruci Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	96
4.3 Data Khusus .....	100
4.3.1 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	100
4.3.2 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sebelum dan Sesudah Jalan Kaki Pada Kelompok Kontrol di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	102
4.3.3 Hasil Analisa Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa pada Kelompok Perlakuan dan Jalan Kaki pada Kelompok Kontrol Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	104
4.4 Pembahasan.....	106
4.4.1 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sebelum pada Kelompok Perlakuan Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa di Wilayah Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	106
4.4.2 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sesudah pada Kelompok Perlakuan Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa di Wilayah Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.....	109

4.4.3 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sebelum Jalan Kaki Pada Kelompok Kontrol di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya .....	112
4.4.4 Identifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sistole dan Diastole Sesudah Jalan Kaki Pada Kelompok Kontrol di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya .....	115
4.4.5 Analisa Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	117

## **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	121
5.2 Saran .....	122
DAFTAR PUSTAKA .....	123
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

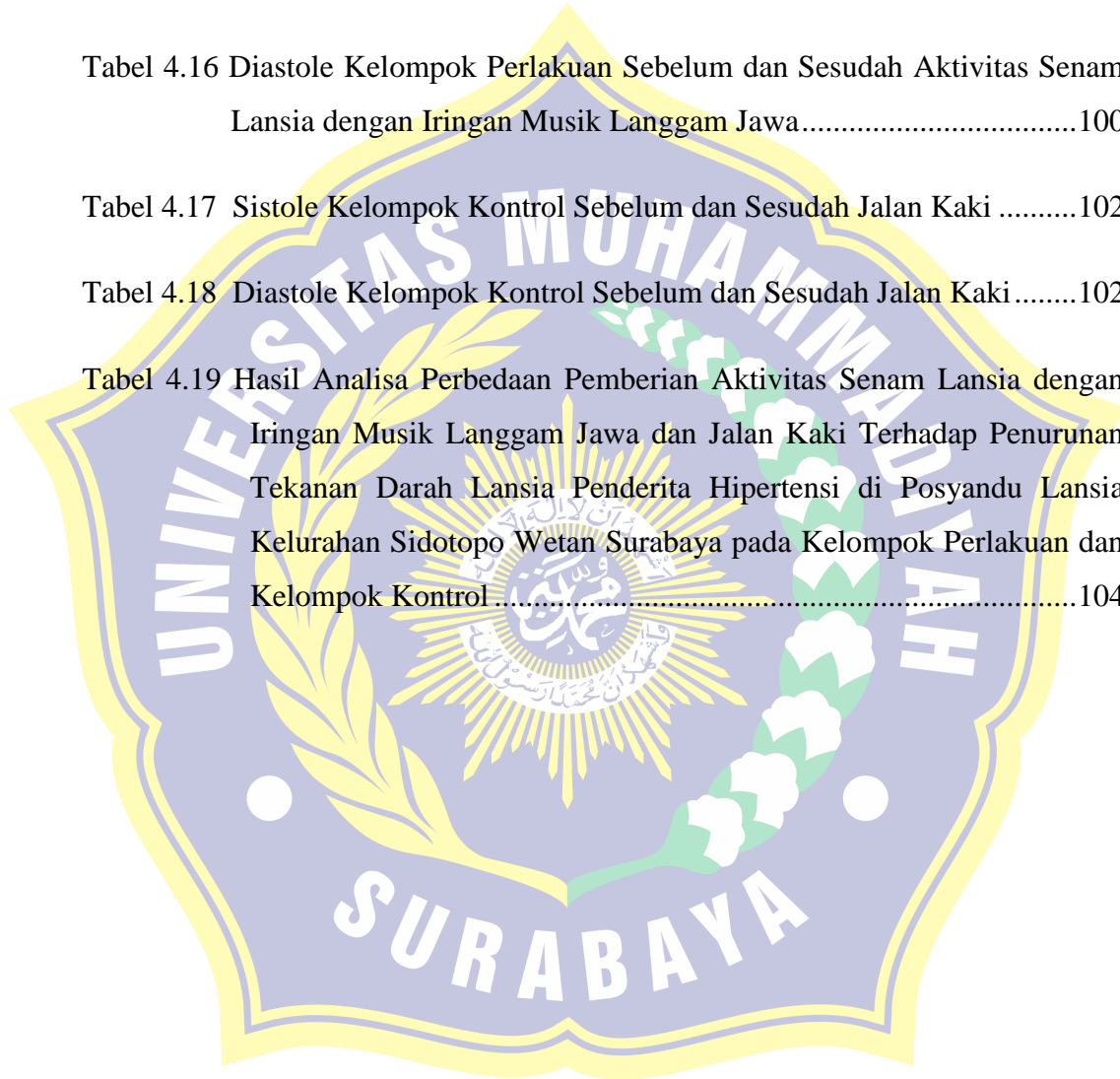




## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tekanan Darah Normal Menurut Kelompok Umur .....	57
Tabel 2.2	Hipertensi Menurut Kelompok Umur Berbeda.....	57
Tabel 2.3	Kriteria Penyakit Hipertensi.....	58
Tabel 3.1	Rancangan Desain Penelitian .....	76
Tabel 3.2	Definisi Operasional .....	82
Tabel 4.1	Data Demografi Berdasarkan Usia di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera.....	94
Tabel 4.2	Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera.....	94
Tabel 4.3	Data Demografi Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera.....	95
Tabel 4.4	Data Demografi Berdasarkan Obesitas di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera.....	95
Tabel 4.5	Data Demografi Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera .....	95
Tabel 4.6	Data Demografi Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera .....	96
Tabel 4.7	Data Demografi Berdasarkan Olahraga/Aktivitas di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera .....	96
Tabel 4.8	Data Demografi Berdasarkan Usia di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	97
Tabel 4.9	Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	97
Tabel 4.10	Data Demografi Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	98
Tabel 4.11	Data Demografi Berdasarkan Obesitas di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	98
Tabel 4.12	Data Demografi Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci.....	98

Tabel 4.13 Data Demografi Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci.....	98
Tabel 4.14 Data Demografi Berdasarkan Olahraga/Aktivitas di Wilayah Posyandu Lansia Dewa Ruci .....	99
Table 4.15 Sistole Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa.....	100
Tabel 4.16 Diastole Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa.....	100
Tabel 4.17 Sistole Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Jalan Kaki .....	102
Tabel 4.18 Diastole Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Jalan Kaki.....	102
Tabel 4.19 Hasil Analisa Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	104





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka konseptual tentang perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam jawa dan jalan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi .....71


Gambar 3.1: Kerangka Kerja Penelitian Perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya .....77



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Satuan Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 4 Satuan Acara Kegiatan (SAK)
- Lampiran 5 Data Demografi Lansia Penderita Hipertensi
- Lampiran 6 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian dari BANKESBANPOL
- Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya
- Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian Puskesmas Sidotopo Wetan  
Surabaya
- Lampiran 11 Pernyataan Publikasi Tugas Akhir untuk Kepentingan Akademik
- Lampiran 12 Tabulasi Data Demografi Responden
- Lampiran 13 Tabulasi Hasil Tekanan Darah Responden
- Lampiran 14 Hasil SPSS 22
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN



WHO	: World Health Organization.
RISKESDAS RI	: Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan
DINKES	: Dinas Kesehatan
DKK	: Dan Kawan-Kawan
JNC VII	: Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure VII
LANSIA	: Lanjut Usia
MMHG	: Milimeter Merkuri Hydrargyrum
POSYANDU	: Pos Pelayan Terpadu
BANKESBANPOL	: Badan Kesatuan Bangsa, Dan Politik
RW	: Rukun Warga
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
SOP	: Satuan Operasional Presedur
TS	: Tekanan Sistolik
TD	: Tekanan Diastolik
ESC	: European Society of Cardiology
TPR	: Total Peripheal Resistance
HT	: Hipertensi

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina S., dkk. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol., No.4, Mei 2014

Astari, Putu Dyah. (2013). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesan Denpasar Selatan*.

(<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6132/4623>)

diakses tanggal 17 September 2014

Arif, Muttaqin., 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan hematologi. Salemba Medika, Jakarta.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Brunner & Suddarth, 2005. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Brunner & Suddarth.2005. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Vol 2 Edisi 8. Jakarta: EGC

Bird, W. Dr. & Renolds, V. *Walking for Health*. London: Carroll & Brown Publishers Limited. 2002

Corwin, Elizabeth. 2000. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.

Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2016). *Profil Kesehatan Kota Surabaya*, 194.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2015, 60.

Dalimarta, Setiawan, dkk. 2008. *Care Your Self : Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus+

Depkes RI. (2003). Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Lanjut Usia. Jakarta. Depkes RI.

Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish

Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta. Erlangga.

Ganong, Willam dan Stephen J., MC Phee. 2010. *Patofisiologi Penyakit : Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC

Hafiz M, Weta IW, Ratnawati KA. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Bandung Tahun 2016. *Ejurnal Medical*, Vol.5 No.7. 2016

Hammer M, Chida Y. 2008. *Walking and Primary Prevention*. A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *British Journal of Sports Medicine* 2008;42:238. :<http://njsm.bmj.com/content/42/4/238.full>

Hidayat, A Aziz Alimul, 2008. *Metode Penelitian Kesehatan Teknik Analisa*. Jakarta: Salemba Medika.

Iknoian. (1996). *Bugar dengan Jalan*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.

Infodatin (2016). Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI Situasi lanjut usia. Jl.HR.Rasuna Said Blok X 5 Kav 4-9 Lantai 6 Block C. Jakarta Selatan.

JNC VII. 2003. The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. Hypertension, 42: 1206-52. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206>. 8 Desember 2009.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*.

Komisi Nasional Lanjut Usia. Profil Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta: Komnas Nasional Lanjut Usia; 2010.

Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dengan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* : Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, s. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nugroho (2008). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.

Noda, H, & Team. 2005. *Wlking and Sports Participation and Mortality From Coronary Heart Disease and Stroke*. Japan. American College of Cardiology Fondation. Journal of the American College of Cardiology 46:1761-1767.

Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI

Riskesdas, 2013. Riset Kesehatan Dasar : RISKESDAS 2013. Diakses di <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf>

South, dkk. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kec.Kelawat Kab. Minahasa Utara. eJournal Keperawatan (e-Kp), Vol.2, No.1, diakses di [ejournal.unsrat.ac.id](http://ejournal.unsrat.ac.id)

Suhartini. 2008. The Effects of Music on Reducing Anxiety in Patient in Intensive Care Unit of Karyadi Hospital, Semarang Central Java, Indonesia. Semarang : Universitas Diponegoro

Supriani, Anik. 2014. Pengaruh Senam Tai-Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto

Suroto. (2004). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.

Susilo, Yekti. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*, Ed 1. Yogyakarta : ANDI



Suroto, 2004. *Buku Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang : UPT Pustaka UNDIP. Diakses di <http://eprints.undip.ac.id/>.

Suhartini. (2008). *Effectiveness of music therapy toward reducing patient's anxiety in intensive care unit*. *Media Ners*, Volume 2, Nomor 1.. <http://ejournal.undip.ac.id>. di unduh pada tanggal 9 Maret 2014.

Suhartini. (2011). *Music and music intervention for therapeutic purposes in patients with ventilator support: gamelan music perspective*. *Nurse media journal of nurshing*, 1.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.

Swarjana, I. K. (2015). *Metodelogi Penelitian penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Tambayong, Jan. 2000. *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Tagor. (2003). *Hipertensi esensial*. Dalam : *buku Ajar kardiologi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Victor Moniaga, dkk. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomer 2, Juli 2013, hlm.785-789.

Vitahealt. (2004). *Hipertensi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



Widyanto, F & Triwibowo. 2013. *Trend penyakit saat ini*. Jakarta : CV. Trans  
Info Media

Wiarto, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yahya, A. (2005). *Sebelum Jantung Anda Berhenti Berdetak*. Bandung: Kaifa.

