

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* DIIRINGI MUSIK KERONCONG LENGGAM
JAWA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 03 KELURAHAN RUNGKUT
MENANGGAL KECAMATAN
GUNUNG ANYAR SURABAYA**



**Oleh :
ACHMAD ARMADANY
20141660087**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *TAI CHI* DIIRINGI MUSIK KERONCONG LENGGAM JAWA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 03 KELURAHAN RUNGKUT MENANGGAL KECAMATAN GUNUNGANYAR SURABAYA

**Untuk Memperoleh Gelar Serjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**Oleh:
ACHMAD ARMADANY
NIM. 20141660087**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Achmad Armadany
NIM : 20141660087
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : SI 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, 30 Juli 2018
Yang menyatakan,



Achmad Armadany
20141660087

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, 30 Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing 1



Musrifatul Uliyah, S.ST., M.Kes

Pembimbing 2



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



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

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 31 Juli 2018 oleh Mahasiswa atas nama Achmad Armadany NIM 20141660087. Program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tim Penguji

Ketua : Retno Sumara S.Kep.,Ns.,M.Kep.

(.....)

Anggota : 1. Musrifatul Uliyah.,S.ST.,M.Kes.

(.....)

Anggota : 2. Dede Nasrullah.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.

(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Senam *Tai Chi* Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Dr. Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Musrifatul Uliyah, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, motivasi dan saran-saran yang sangat bermanfaat.
5. Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk membimbing sehingga skripsi ini dapat terselasaikan.
6. Retno Sumara, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan kesempatan dalam menguji dan memberikan masukan serta saran-saran.
7. Orang tua tercinta, Ayah dan Ibuk yang telah menjadi motivasi hidup saya untuk tetap semangat menempuh pendidikan yang lebih baik.
8. Bapak Ibu kader Posyandu Lansia Teman Sejati Rungkut Harapan.
9. Teman-teman kelas B dan A10 2014 S1 Keperawatan, kebersamaan kita selama ini menjadikan motivasi dan semangat untuk masa depan kita.

10. Terimakasih kepada saudara infak dan saudari dinda yang telah membantu saya untuk melakukan penelitian.
11. Teman-teman cangkruk Jaran Goyang Grub (Mahardika Putra, Rehardian Putra, Abdul Rouf, Iqrok) yang telah mensupport.
12. Teman-teman cangkruk OREN (Arizaldi urfan, Arsando, Dicky, Diles, Dinda Risa, Fuzan Nugroho, Ferli Ardiansyah, Firmansyah Thalib, Galih Budi, Havis Ibrahim, Ilham Arifidianto, Imanuel Antonius, Indra, Dio, Nicko, Muhammad Nur, Pandu Hidayat, Sofyan, Yanuar) yang telah mensupport melalui bacotan-bacotan yang berfaedah.
13. Teman-teman The Gembradak Squad (Rizaldi Heru, Rita, Ririn, Aulia, Tiya, Adlan, Handana, Haqiqi) yang telah membantu saya.
14. Teman-teman OROCHIMARU TEAM (Putri, Farhana, Defina, Dyas, Faiz, Emil, Infak, Muhammad Zakki, Maiyel, Aufer, Khoiriyah, Sanda, Maslul, Anam, Bima) yang menemani malam-malam dalam penggarapan skripsi ini.
15. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah S.W.T, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 30 Juli 2018

Achmad Armadany

20141660087

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Allah S,W,T, atas segala berkah, nikmat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul *“Pengaruh Senam Tai Chi Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hiperensi Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya”*

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia RW 03. Skripsi ini disusun dan diajukan dalam rangka memenuhi ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari banyak kekurangan, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Skripsi ini karena manusia adalah tempatnya kesalahan dan kebenarannya hanyalah milik Allah S,W,T. Peneliti memohon maaf apabila ada kata-kata yang kurang berkenan di hati pembaca. Semoga Skripsi ini berkesan di hati pembaca dan tentu saja dapat memberi manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 30 Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Abstrak	v
Ucapan Terimakasih	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Batasan Lansia	8
2.1.3 Teori <i>Aging Process</i>	8
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	13
2.1.5 Pendekatan Perawatan Lansia	18
2.2 Konsep Hipertensi	20
2.2.1 Definisi Hipertensi	20
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	21
2.2.3 Penyebab Terjadinya Hipertensi	22
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi	25
2.2.5 Gejala Pada Hipertensi	27
2.2.6 Penatalaksanaan Hipertensi	28
2.3 Konsep Senam <i>Tai Chi</i>	31
2.3.1 Pengertian Senam <i>Tai Chi</i>	31
2.3.2 Manfaat <i>Tai Chi</i>	32
2.3.3 Langkah-Langkah <i>Tai Chi</i>	35

2.3.4	Mekanisme Senam <i>Tai Chi</i> Dalam Menurunkan Tekanan Darah	42
2.4	Konsep Terapi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	44
2.4.1	Pengertian Terapi Musik Keroncong Langgam Jawa	44
2.4.2	Macam-Macam Musik Keroncong Langgam Jawa	44
2.4.3	Karakteristik Musik Keroncong	46
2.4.4	Faktor Yang Mempengaruhi Musik Keroncong	47
2.4.5	Manfaat Terapi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	47
2.5	Kerangka Konseptual Dan Hipotesis Penelitian.....	48
2.6	Kerangka Konseptual.....	49
2.7	Hipotesis Penelitian	50
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	51
3.2	Kerangka Kerja.....	52
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	53
3.3.1	Populasi.....	53
3.3.2	Sampel.....	53
3.3.3	Sampling	54
3.3.4	Besar Sampel.....	54
3.4	Identifikasi Variabel	54
4.4.1	Variabel Dependen.....	54
4.4.2	Variabel Independen	55
3.5	Definisi Operasional	55
3.6	Pengumpulan Dan Analisis Data	56
3.6.1	Instrumen Penelitian	56
3.6.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	57
3.6.3	Prosedur Pengumpulan Data.....	57
3.6.4	Pengolahan Data	59
3.6.5	Analisis Data	60
3.7	Etik Penelitian.....	62
3.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	62
3.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	62
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	62
3.7.4	<i>Beneficence</i> Dan <i>Non Malaficence</i>	62
3.7.3	<i>Justice</i> (Keadilan)	62
3.8	Keterbatasan Peneliti	62
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Umum Lokasi	63
4.2	Data Umum.....	64
4.2.1	Karakteristik Responden	64
4.3	Data Khusus.....	66
4.3.1	Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	67
4.3.2	Identifikasi Tekanan Sesudah Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	68

4.3.3	Analisis Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	69
4.4	Pembahasan	70
4.4.1	Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	70
4.4.2	Identifikasi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	72
4.4.3	Analisis Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa.....	74
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1	Kesimpulan	76
5.2	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

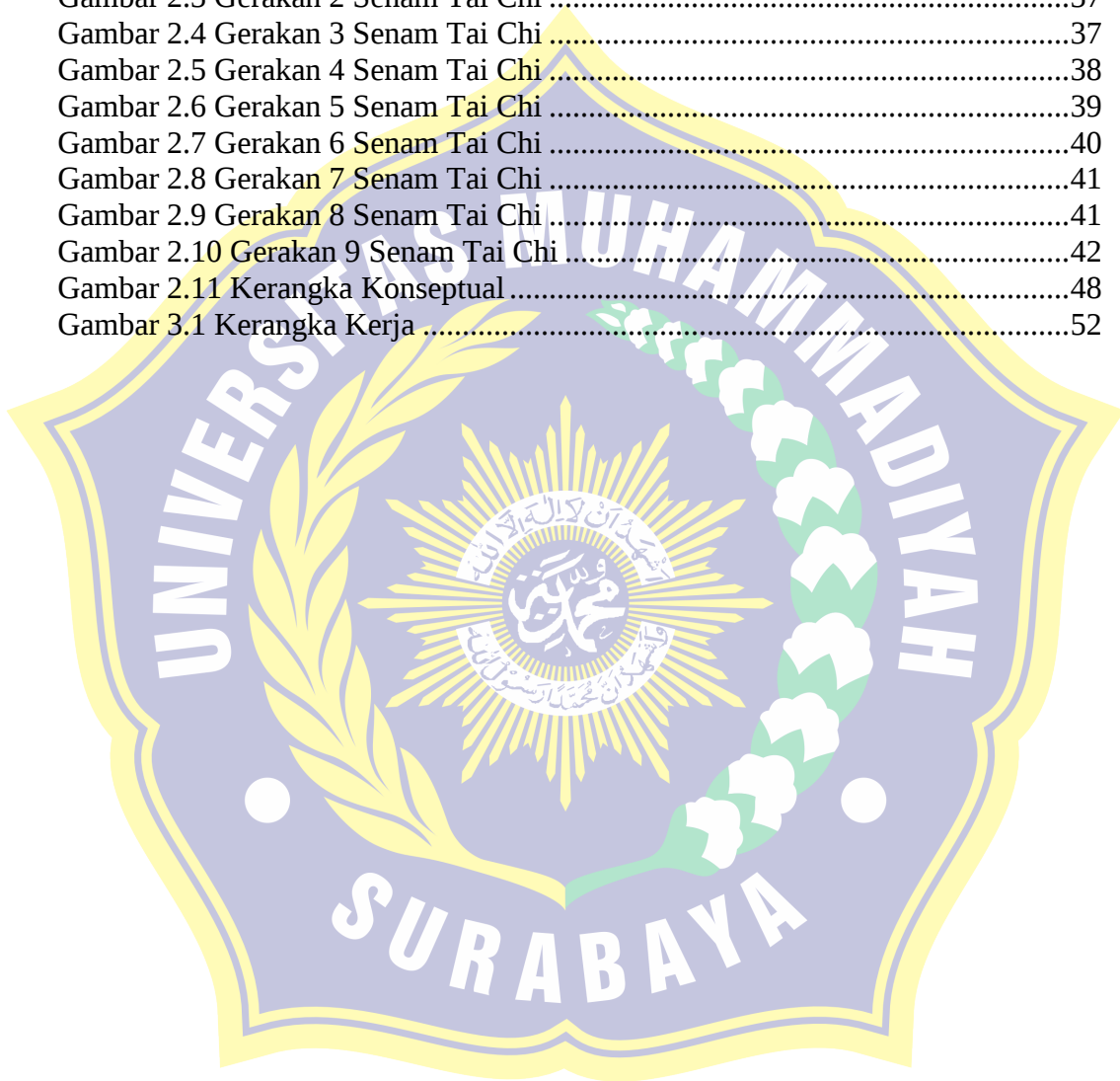


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gununganyar Surabaya Tahun 2018.....	56
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Tahun 2018.....	64
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Tahun 2018.....	64
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Tahun 2018.....	65
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Tahun 2018.....	66
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Pada Tahun 2018 ..	67
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam <i>Tai Chi</i> Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gunung Anyar Surabaya Pada Tahun 2018 ..	68
Tabel 4.7	Analisis Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Menggunakan SPSS 16.0.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Beberapa faktor resiko yang terkait dengan pengendalian tekanan darah	26
Gambar 2.2 Gerakan 1 Senam Tai Chi	36
Gambar 2.3 Gerakan 2 Senam Tai Chi	37
Gambar 2.4 Gerakan 3 Senam Tai Chi	37
Gambar 2.5 Gerakan 4 Senam Tai Chi	38
Gambar 2.6 Gerakan 5 Senam Tai Chi	39
Gambar 2.7 Gerakan 6 Senam Tai Chi	40
Gambar 2.8 Gerakan 7 Senam Tai Chi	41
Gambar 2.9 Gerakan 8 Senam Tai Chi	41
Gambar 2.10 Gerakan 9 Senam Tai Chi	42
Gambar 2.11 Kerangka Konseptual	48
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	52



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar permohonan menjadi responden.
- Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden.
- Lampiran 3 Lembar Observasi.
- Lampiran 4 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP).
- Lampiran 5 Lembar Satuan Acara Kegiatan (SAK).
- Lampiran 6 Surat pengambilan data dari Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Lampiran 7 Surat pengambilan data dari BASKEBANGPOL Kota Surabaya.
- Lampiran 8 Surat pengambilan data dari Kecamatan Gunung Anyar.
- Lampiran 9 Surat pengambilan data dari Kelurahan Rungkut Menanggal.
- Lampiran 10 Surat ijin penelitian dari Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Lampiran 11 Surat ijin penelitian dari BASKEBANGPOL Kota Surabaya.
- Lampiran 12 Surat ijin penelitian dari Kecamatan Gunung Anyar Surabaya.
- Lampiran 13 Surat ijin penelitian dari Kelurahan Rungkut Menanggal Surabaya.
- Lampiran 14 Surat ijin penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Lampiran 15 Data SPSS.
- Lampiran 16 Dokumentasi.
- Lampiran 17 Lembar konsultasi.

DAFTAR SINGKATAN

Bakesbangpol linmas	: Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.
CD	: Corps Diplomatique.
DASH	: Dietary Approach To Stop Hypertension.
Depkes	: Departemen Kesehatan.
Dinkes	: Dinas Kesehatan.
DNA	: Deoxyribo Nucleic Acid.
EKG	: Elektrokardiogram.
HT	: Hipertensi.
JNC VII	: Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure VII.
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan.
Lansia	: Lanjut Usia.
mmHg	: Milimeter Merkuri Hydrargyrum.
MSG	: Mono Sodium Glutamat.
Posyandu	: Pos Pelayanan Terpadu.
RNA	: Ribose Nucleic Acid.
RW	: Rukun Warga.
SAK	: Satuan Acara Kegiatan.
SOP	: Satuan Operasional Prosedur.
SD	: Sekolah Dasar.
SMA	: Sekolah Menengah Atas.
SMP	: Sekolah Menengah Pertama.
TD	: Tekanan Diastolik.
TS	: Tekanan Sistolik.
USILA	: Usia Lanjut
WHO	: World Health Organization.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, dan Prayirno. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Jakarta*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 5/No.1.
- Aizid, R. (2011). *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta. Laksana.
- Anwar, Firdauz. (2017). “Kemenkes Sebut Kasus Hipertensi di Indonesia Terus Meningkat”. *detikhealth*, 17 Mei 2017.
- Ardini, (2010). Fungsi Pertunjukan Musik Keroncong. <http://www.isidps.ac.id/music-keroncong>. Diunduh tanggal 17 November 2017 pukul 00.35.
- Arikunto, Suharismi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Boedhi-Darmojo, (2009). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4, Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Chafin, S., Roy, M., W., & Christenfeld, N. (2004). Musik Can Facilitate Blood Pressure Recovery from Stress. *British Journal of Health Psychology*, 9, 393-403.
- Dahlan, M. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dalimartha, Setiawan, (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Dinas Kesehatan Surabaya (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya.
- Djohan, 2006, *Terapi Musik “ Teori dan Aplikasi*, Galang Press: Yogyakarta.
- Djohan, 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta : Buku Baik.
- Garnadi, Yudi. (2012). *Hidup Nyaman dengan Hipertensi*. Jakarta : Agro Media Pustaka.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* . Jakarta : Salemba Medika.

Indraswara, Galih Sutresna. (2010). *Fungsi Flute Pada Lagu-Lagu Langgam Keroncong*. Skripsi Sarjana FPBS UPI Bandung : Tidak diterbitkan.

Istifa, Hikmaharida. (2011). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas*. Artikel Ilmiah. Universitas Diponegoro

Junaidi, Iskandar., (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer

Muhammad Al haq, Hadlir, (2014). *Pengaruh Pemberian TerapiMusik Langgam Jawa Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang*. <https://anzdoc.com/pengaruh-pemberian-terapi-musik-langgam-jawa-terhadap-tingka.html>. Diunduh tanggal 13 Oktober 2017 pukul 23.49.

Muhith, Abdul, Siyoto Sandu. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET

Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta : Referensi.

Nugroho, Wahyudi. (2015). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC.

Nurarif, A.H & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta : MediAction.

Nurarima, Agnesia. (2012). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Kambongan Kidul Kabupaten Rembang*. *Karya Tulis Ilmiah*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Nurfadillah, Maulidia. (2016). *Penagruh Senam Tai Chi Chuan terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*, <https://www.slideshare.net/FerdyNang/>. Diakses tanggal 01 Sepetember 2017, jam 08.00 WIB

Nursalam. (2008). *Konsep dan Pengantar Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.

Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika. Pikir.

Budi S. (2015). *Hipertensi : Manajemen Komprehensif*. Surabaya : Airlangga University Press (AUP), 2015.

Pudjiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ritu, Jain. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta : Gramedia.

Rustiana. (2014). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciputat Timur. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta.

Samuel Gardner. (2007). *Smart Treatment for High Blood Pressure*. Jakarta : Prestasi Pustakaraya.

Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, Syam AF. Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid I. VI. Jakarta: InternaPublishing; 2014:1132-53.

Stockslager, Jaime. (2008). *Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC

Supriani, Anik. (2013). *Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Jurnal Keperawatan dan kebidanan. Hal 31-39

Sutanto, Jusuf (ed). (2013). *The Dancing Leader 2.0 Jalan Cerdas Menuju Sehat*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara

Sutanto, Jusuf (ed). (2013). *The Dancing Leader 3.0 Tai Chi untuk perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sehat*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara

Tambayong, Jan. (2000). *Patofisiologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Uliyah, Musrifatul & Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Praktikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik : Aplikasi Dasar-dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika

Wulandari, Damaringtyas. (2008). *Pengobatan Praktis dari Cina Penelope Ody*. Jakarta : Erlangga.