

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS DENGAN MUSIK ASMAUL HUSNA
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DIPOSYANDU LANSIA ADJI YUSWO TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh

Gunadiah Annisa Septiningrum

20130320114

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI

Telah disetujui pada tanggal:
20 Juli 2017

Disusun oleh
Gunadhah Annisa Septiningrum
20130210114

Dosen Pembimbing

Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns., Kep.Kom
NIK:19870529201510173167

Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul

The Effect of Ergonomic Gymnastics with the Asmaul Husna Backsound towards the Elderly Suffering Hypertension in Posyandu Elderly Adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul

Gunadiyah Annisa S , Dinasti Pudang Binoriang²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yogyakarta

Abstrak

Latar Belakang: Penduduk lansia semakin mengalami peningkatan didunia dibandingkan kelompok lainnya. Meningkatnya populasi lansia ini akan menyebabkan semakin bertambah pula penderita penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah siastolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastole 90 mmHg yang biasanya dialami oleh lansia, salah satu pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah senam ergonomis yaitu senam yang di ambil dari gerakan sholat. Senam ergonomis dilakukan ditemani dengan musik Asmaul husna, musik Asmaul Husna yaitu nama nama Allah yang adadidalam AlQuran.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan disain penelitian *Quasy Eksperimen with control grup* (penelitian eksperimen semu) dengan melakukan *pretest* dan *posttest*. Jumlah sampel dengan total sampling sejumlah 26 responden .

Hasil: berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi setelah melakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dengan nilai *p value* (0,027) pada kelompok intervensi. Pada perbandingan dua kelompok terdapat perbedaan rata rata pada *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut yaitu (2,73).

Kesimpulan: Ada pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Senam Ergonomis dan Musik Asmaul Husna

Abstract

Background: *The elderly population is increasing in the world compared to other groups. An increasing elderly population also will cause an increasing degenerative diseases sufferers, one of the degenerative diseases in the elderly are hypertension. Hypertension is an increasing blood pressure of more than 140 mmHg systole and diastole 90 mmHg usually experienced by the elderly. One of non-pharmacological treatment in hypertensive patients are ergonomic gymnastic that is taken from the prayer movement. Ergonomic gymnastic performed accompanied by Asmaul Husna music. Music of Asmaul Husna is the name of Allah in the holy AlQuran.*

Objective: *To know the effect of ergonomic gymnastic with Asmaul Husna music in blood pressure in elderly who have hypertension.*

Methodology: *This type of research is quantitative research using Quasy Experimental design with control group (quasy experimental research) by doing pretest and post test. The sampling technique used in this study is total sampling with the total number of sample is 26 respondents.*

Result: *based on result of statistic test showed that there is influence of systole blood pressure in elderly who experienced hypertension after ergonomic gymnastic with music of Asmaul Husna with p value (0,027) in intervention group. In the comparison of two groups there was an average difference in pretest and post test in both groups (2.73.)*

Conclusion: *There is ergonomic gym effect with music of Asmaul Husna to systole blood pressure in elderly who have hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Ergonomic Gymnastic and Music of Asmaul Husn*

Pendahuluan

Penduduk lansia semakin mengalami peningkatan di dunia dibandingkan kelompok usia lainnya, *National Institutes of Health* pada tahun 2015 menjelaskan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia di dunia yang sangat cepat dengan jumlah 8,5% atau 617 juta lansia berusia lebih dari 65 tahun. Bertambahnya Lansia maka bertambah pula penderita penyakit degeneratif, salah satu penyakit degeneratif adalah hipertensi. Menurut pusat data informasi kementerian kesehatan Indonesia tahun 2013 hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg ketika dilakukan pengukuran dua kali dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peran tenaga kesehatan terutama perawat sangat penting dalam melakukan pencegahan dan intervensi pada lansia yang mengalami hipertensi, saat ini peran perawat adalah melakukan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan melakukan modifikasi gaya hidup dengan cara melakukan olahraga secara teratur. Kurangnya latihan fisik menyebabkan risiko hipertensi karena kelebihan berat badan dan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja keras ketika kontraksi dan semakin besar tekanan pada arteri (Fetriwahyuni dkk, 2015). Melakukan latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara menyeluruh (Ismanto, 2013). Salah satu senam yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi adalah senam ergonomis (Rizqiyatiningsih, 2014). Senam ergonomis senam yang dilakukan dengan kombinasi antara gerakan otot dan pernafasan. Melalui

latihan relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Gerakan senam ergonomis ini dapat langsung membersihkan dan mengaktifkan seluruh system system tubuh, seperti sistem kardiovaskular, perkemihan, dan reproduksi. Gerakan senam ergonomis ada 5 tahap yaitu gerakan lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, sujud syukur dan berbaring pasrah (Wulandari, 2014). Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 15 November 2016 di puskesmas Kasihan 1 Bantul menaungi 31 posyandu lansia dari seluruh posyandu lansia mengalami masalah yang sama yaitu hipertensi, menurut data puskesmas Kasihan 1 Bantul hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami oleh lansia salah satunya pada desa Ngebel tersebut. Hipertensi adalah penyakit yang paling banyak di alami oleh lansia pada posyandu di daerah Ngebel, Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan alat *sphgmomanometer* 32 lansia mengalami hipertensi dengan jumlah 62 lansia yang datang pada posyandu tersebut. dari latar belakang penelitian ini maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap hipertensi pada lansia di posyandu lansia Adji Yuswa di Desa Ngebel Tamantirto Bantul.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan Desain *Quasy Eksperimen with control grup* dengan melakukan *pretets* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan jumlah responden sejumlah 26 lansia di posyandu desa Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul.

Hasil

Penyajian data yang ditampilkan meliputi data analisa univariat dan data analisa bivariat. Data analisa univariat meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Data analisa bivariat meliputi pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pekerjaan dan Usia Lansia di Posyandu Lansia Adji Yuswo Tamantirto bantul (n=26)

Karakteristik	Kelompok			
	K	%	E	%
Jenis Kelamin				
Laki Laki	10	79,9	11	84,6
Perempuan	3	23,1	2	15,4
Pekerjaan				
Bekerja	-	-	5	38,5
Tidak Bekerja	13	100,0	8	61,5
Usia(Tahun)				
Lansia Tua	3	23,1	3	23,1
Lansia	10	76,9	10	76,9
Total	13	100	13	100

Sumber Data Primer (2017)

Berdasar jenis kelamin pada responden dalam penelitian ini perempuan lebih banyak dari laki laki, jumlah responden perempuan pada kelompok intervensi sejumlah 11 responden (84,6 %), sedangkan laki laki sejumlah 2 responden (15,4%). Pada kelompok kontrol responden perempuan sejumlah 10 responden (79,9) dan responden laki lakisejumlah 3 responden (23,1). Berdasarkan karakteristik pekerjaan dari kelompok kontrol keseluruhan tidak bekerja sejumlah 13 responden (100,0%) dan kelompok intervensi bekerja sejumlah 6 respnden (61,5%) dan yang tidak bekerja sejumlah 8 responden (61,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Pretest dan PosttestKelompok Kontrol (n=26)

Karakteristi	Kelompok Kontrol			
	Pre	%	Post	%
Normal	2	7,7	3	11,5
Pre	1	3,8	4	15,4
Hipertensi	1	3,8	6	23,1
Hipertensi 1	9	34,6	13	50,0
Hipertensi 2				
Total	13	100	13	100

Sumber Data Primer (2017)

Berdasar tabel 2 tekanan darah diastole pada kelompok kontrol hasil *pretest* menunjukkan bahwa jumlah responden yang tekanan darah dalam tingkat normal sejumlah 2 responden (7,7%), tingkat pre hipertensi sejumlah 1 responden (3,8%) dan hipertensi 1 sejumlah 1 responden (3,8%). Setelah *posttest* dilakukan pengukuran hasil menunjukkan bahwa 3 responden (11,5%) dalam tingkat normal, pre hipertensi sejumlah 4 responden (15,4%), hipertensi 1 didapatkan hasil 6 responden (23,1%) mengalami tingkat hipertensi 1 dan 13 responden (50,0%) mengalami hipertensi 2.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastol Pretest dan Posttest Kelompok Intervensi (n=26) Tabel 3

Karakteristik	Kelompok Intrevensi			
	Pre Test	%	Post Test	%
Normal	6	23,1	2	7,7
Pre	1	3,8	5	19,2
Hipertensi	2	7,7	-	23,1
Hipertensi 1	4	15,4	6	50,0
Hipertensi 2				
Total	13	100	13	100

Sumber Data Primer (2017)

Berdasar tabel ke 3 setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan sejumlah 6 kali dalam 2 minggu menunjukkan hasil tekanan darah diastole pada kelompok

intervensi hasil *pretest* menunjukkan 6 responden (23,1%) pada tingkat normal, pre hipertensi sejumlah 1 responden (3,8%) dan hipertensi 1 sejumlah 2 responden (7,7%) dan pada tingkat hipertensi 2 sejumlah 4 responden (15,4%). Hasil *posttest* pada kelompok intervensi tekanan darah diastole menunjukkan bahwa 2 responden (7,7%) dalam tingkat normal, 5 responden (19,2%) dalam tingkat pre hipertensi dan 6 responden (23,1%), pada hipertensi 1 tidak ada responden pada tingkat tersebut dan pada hipertensi 2 sejumlah 6 responden (50,0%).

Analisa bivariat

A. Hasil Uji Statistik Wilcoxon saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tekanan darah sistole dan intervensi pada lansia penyandu Adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul adalah

Tabel 4

Sumber Data Primer (2017)

Kelompok	<i>Pretest</i> Mean	<i>Posttest</i> Mean	Δ	<i>P</i>
Kontrol	3,31	2,69	-1,8	0,762
Intervensi	3,62	2,77	2,29	0,027

Berdasar tabel 4 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah sistole kelompok kontrol terdapat selisih *mean* sebanyak -1,8 poin sedangkan pada kelompok intervensi terdapat selisih 2,29 poin.

Hasil *value* pada kelompok kontrol sebesar 0,762 ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan bermakna nilai *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok intervensi *p value* sebesar 0,027 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* yaitu tekanan darah sistole pada kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi dibuktikan bahwa nilai *mean pretest* (4,79) dan setelah dilakukan intervensi dan dilakukan pengukuran tekanan darah *posttest* hasil *mean*

(2,50) yang artinya tekanan darah sistol mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi senam ergonomis dan musik Asmaul Husna.

A. Analisa Perbandingan nilai Wilcoxon *pretest-posttest* pada kelompok intervensi dan kontrol tekanan darah diastole pada lansia penyandu adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul

Tabel 5

Kelompok	<i>Pretest</i> Mean	<i>Posttest</i> Mean	Δ	<i>P</i>
Kontrol	3,31	3,00	31	0,477
Intervensi	2,31	2,77	-0,46	0,320

Sumber Data Primer (2017)

Berdasar tabel 5 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tekanan darah diastole terdapat selisih mean 31 poin dan pada kelompok intervensi tekanan darah diastole terdapat selisih -0,46 poin. Pada rerata hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunantekanan darah diastole. Hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0,477 ($> 0,05$) dan hasil *p value* pada kelompok intervensi terdapat hasil sebesar 0,320 ($> 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok tersebut.

A. Hasil Uji Statistik *Man Whitney posttest* tekanan darah sistole pada kelompok kontrol dan intervensi setelah senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna pada lansia penyandu Adji Yuswo Tamantirto Kasihan Bantul adalah

Tabel 6

Waktu	Mean	Z	<i>P Value</i>
Pre test	3,46		
Post test	2,73	-213	0,831

Sumber Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 6 didapatkan nilai rerata (*mean*) pada *pretest* (3,46) lebih tinggi dari *posttest* (2,73), nilai *mean* menunjukkan ada penurunan rata-rata pada *pretest* dan *posttest* tersebut tetapi pada signifikansi tidak terdapat pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah sistolik karena nilai *p value* menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,83(>0,05).

Pembahasan

Analisis Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Penderita hipertensi pada penelitian ini lebih banyak perempuan daripada laki-laki dengan nilai responden perempuan sejumlah 10 responden (79,9%) pada kelompok kontrol dan 11 responden (84,6%) pada kelompok intervensi, sedangkan responden laki-laki lebih sedikit yaitu 3 responden (23,1%) pada kelompok kontrol dan 2 responden (15,4%) pada kelompok intervensi. Hasil ini selaras dengan penelitian Kurniasih tahun 2013 menjelaskan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada kejadian hipertensi, setelah perempuan memasuki masa menopause perempuan sangat berisiko mengalami tekanan darah tinggi karena faktor hormonal. Hormon yang berpengaruh adalah hormone estrogen yaitu hormone yang melindungi wanita untuk mencegah proses penyempitan pembuluh darah dan mengalami hipertensi sehingga hal ini meningkatkan kejadian hipertensi pada wanita yang sudah mengalami menopause, oleh sebab itu jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi pada penelitian ini.

2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

kelompok kontrol dan intervensi responden yang tidak bekerja lebih banyak yaitu pada kelompok kontrol 13 responden (100,0%) dan pada kelompok intervensi yang tidak bekerja sejumlah 5 responden (38,5%) dan yang

bekerja sejumlah 8 responden (61,5%). Hasil ini selaras dengan penelitian Azren tahun 2014 menjelaskan bahwa orang yang tidak bekerja berisiko mengalami hipertensi bekerja berkaitan dengan aktifitas fisik dari hasil penelitian didapatkan bahwa 25 responden tidak bekerja sebanyak (41,7%) yang tidak bekerja karena usia lanjutnya sehingga mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia tersebut. Pada penelitian Ilkafah tahun 2009 menjelaskan bahwa ketika seseorang tidak bekerja maka tidak olahraga ringan yang dilakukan Ilkafah menjelaskan bahwa pekerjaan itu masuk kedalam olahraga ringan sehingga akan mempengaruhi aktivitas jantung dan tekanan darah pada tubuh. Kesimpulan dari gambaran pekerjaan pada penelitian ini adalah responden yang mengalami hipertensi lebih banyak tidak mempunyai pekerjaan.

3. Karakteristik responden berdasarkan usia

pada penelitian ini didapatkan bahwa responden yang mengalami hipertensi pada rentan usia lansia dengan umur 60 – 74 tahun dan lansia tua 75-90 tahun. Pada penelitian ini kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki rentan usia yang sama yaitu pada kelompok kontrol lansia tua sejumlah 3 responden (23,1%) dan lansia sejumlah 10 responden (76,9%). Pada kelompok intervensi usia lansia tua sejumlah 3 responden (23,1%) dan lansia tua sejumlah 10 responden (76,9%). Pada saat usia sudah masuk lansia maka tubuh akan mengalami proses penuaan yaitu terjadi kemunduran fisiologi kekuatan jantung saat memompa darah menurun dan arteri menjadi kaku dan akan mengalami penurunan pengembangan pembuluh darah sehingga mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Umar, 2017). Pada penelitian Dinata tahun 2011 menjelaskan bahwa ada faktor yang berhubungan usia dengan hipertensi yaitu pada lansia yang mengalami hipertensi terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah arteri perifer sehingga meningkatkan tahanan pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan

darah menjadi tinggi. Pada penelitian ini responden yang paling banyak adalah lansia yaitu usia 60- 74 tahun.

Analisis Bivariat

a. Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 4.6 menjelaskan didapatkan ada pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna pada tekanan darah sistole dengan *p value* 0,027 ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan karena ketika seseorang melakukan olahraga maka akan meningkatkan curah jantung dan ditemani dengan peningkatan distribusi oksigen pada tubuh dan menstimulasi sistem saraf perifer yaitu parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah sistol. Hasil penelitian Moniaga tahun 2013 menyatakan bahwa setelah dilakukan olahraga terjadi penurunan sebesar 16 mmHg hasil *pre test* dengan konfidensi interval 95% maka diperoleh $p < 0,05$ hasil penelitian pada Moniaga menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistole.

B. Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Diastole Pada Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tekanan darah diastole terdapat selisih mean 31 poin dan pada kelompok intervensi tekanan darah diastol terdapat selisih -0,46 poin. Pada rerata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan intervensi terjadi penurunan setelah dilakukan senam ergonomis dan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah diastole. Hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0,477 ($> 0,05$) dan hasil *p value* pada kelompok intervensi terdapat hasil sebesar 0,320 ($> 0,05$) yang

berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok tersebut. Hasil diatas menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah diastole kelompok kontrol dan kelompok intervensi tetapi terdapat penurunan -213 rata rata pada *pretest* kelompok kontrol intervensi dan *posttest* pada kedua kelompok. Pada hasil uji SPSS dengan Man Whitney dengan hasil *p value* 0,723 ($> 0,05$) sehingga tidak terdapat perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol dan intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dan musik Asmaul husna. Banyak faktor faktor yang mempengaruhi hasil tekanan darah diastole tidak mengalami perbedaan.

Kesimpulan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diposyandu Lansia Adji Yuswo tamantiro Kasihan Bantul” yang dilaksanakan pada bulan April tahun 2017 menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut

1. Terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah sistole pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.
2. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah diastole pada kelompok kontrol dan dan kelompok intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.
3. Terdapat perbedaan rerata pada perbandingan hasil tekanan darah sistole *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna
4. Tidak terdapat penurunan rerata pada perbandingan hasil tekanan darah diastole *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi

setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.

Saran

1. Bagi Kader Posyandu lansia

Bagi pelayanan komunitas atau posyandu dimasyarakat dengan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu program di masyarakat pada pasien hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tingkat kebugaran pada mahasiswa atau pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi dan juga bisa melakukan penelitian tentang perbedaan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dan Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi ilmu keperawatan

Dengan penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan pada ilmu keperawatan bahwa terapi nonfarmakologi yaitu senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dapat berpengaruh pada tekanan darah sistole lansia penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

- Andriyati, 2011. Studi Komparasi tekanan darah dan denyut nadi pada orang lanjut usia yang mengikuti senam posyandu Jambu Daerah Bantul. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyah Yogyakarta
- Azren, 2014. Gambaran faktor resiko pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas abang I. Kabupaten Karangasem. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Afriani, dkk. 2014. Efektivitas mendengarkan Asmaul Husna terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien cedera kepala. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Dinata, 2015. Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11. Nomor 2. Juli 2015.
- Febriyani, 2016. Pengaruh senam ergonomis terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis 1 Bantul. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan JEndral Achmad Yani Yogyakarta
- Tulak, dan Umar. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di puskesmas Wara Palopo. *Jurnal Perspektif*. Vol.02, Nomor 01. Januari-Juni. www.journal.unismuh.ac.id
- Moniaga, 2013. Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi di BPLI Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Volume 1, Nomor 2, Juli 2013, hlm. 785-789
- Supriadi, dkk. 2015. Pengaruh terapi musik tradisional kecapi suling sunda terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Sklastik Keperawatan*. Vol. 1. 2 Juli Desember.
- Kartini, 2016. Pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsi di RSIA PKU Muhammadiyah Tangerang. *JKFT*, Edisi Nomor 2,

Januari. Prodi s1 Keperawatan dan
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
UNiversitas Muhammadiyah
Tangerang.

Prasetyo, 2007. Olahraga bagi penderita hipertensi. Dosen jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi FIK UNY.

Ilkafah, 2009. Pengaruh latihan fisik (senam lansia) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan. Vol. 2, No.1V Desember.

Rizqiyatiningsih, S. 2014 Pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi derajat 1 pada lasnia di desa Wironanggan Kecamatan Gatak Sukoharjo. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.