

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN SENAM TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI

Disusun Sebagai Sebagai Salah Satu Syara Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



OLEH

Maria K. Ephin Dimu

KP.17.01.214

PROGRAM STUDI KEPERWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA
2021



SKRIPSI

Pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Disusun Oleh:

MariK. Ephin Dimu

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji II

Muryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji III

Dr. Catur Budi Susilo S.pd., S.Kp., M.kes

**Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

Yogyakarta **24082021**

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep..



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Maria K. Ephin Dimu

Nomor Induk Mahasiswa : KP.17.01214

Program Studi : Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta,

Yang menyatakan,

Maria K. Ephin Dimu

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,



Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Abstrak

Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman

Maria Kresensiana Ephin Dimu¹, Ika Mustika Dewi², Muryani³

Latar belakang : hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematu di dunia. *World Health Organization* (WHO) mengestimasi prevalensi hipertensi saat ini secara global sebesar 22% dari penduduk dunia. Prevalensi hipertensi pada usia >18 tahun secara nasional di Indonesia sebesar 34,11%. Secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin beresiko untuk mengidap hipertensi (Pusdatin KemenKES RI, 2019).

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan *pre test and post test one group design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 responden. Penelitian ini dilakukan di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisa data yang digunakan adalah uji statistik *wilcoxon* untuk mengetahui adakah pengaruh antara 2 variabel.

Hasil : Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar ($P=0,000 < 0,05$), sehingga ada pengaruh antara terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman.

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman ($P = 0,000 < 0,05$).

Kata kunci : pengaruh terapi musik klasik dan senam, perubahan tekanan darah

Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dosen S1 Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dosen S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunianya kepada kita sebagai hambanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Penderita hipertensi“. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di program studi keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian proposal ini banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes. Selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Prodi Keperawatan (S1) dan Ners sekaligus selaku pembimbing pertama yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Muryani S.kep,. Ns,. M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Dr. Catur Budi Susilo S.Pd., S.Kp., M.Kes selaku penguji yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran.
5. Kepala Puskesmas Sayegan yang telah membantu selama studi pendahuluan.
6. Terimakasih untuk kedua orang tua dan adik saya Melan Dimu dan Audi Dimu yang selalu membantu dan memberi motivasi, dan mendoakan selama proses penyusunan.
7. Terimakasih untuk ka Neles lodar, ka ita Dawa, Ris longa dan esviarina yang selalu membantu dalam penyusunan skripsi.
8. Ibu kader di Dusun Tegal Gentan yang sudah membantu.
9. Semua teman angkatan 2017 kelas A yang selalu suprot dalam proses penyusunan proposal dan skripsi.

Semoga usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi para pembaca.

Yogyakarta Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	11
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis.....	42
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	44
C. Populasi Dan Sampel.....	45
D. Variabel Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional.....	48
F. Alat Penelitian.....	49
G. Analisa Data.....	50
H. Jalannya Penelitian.....	51
I. Etika Penelitian	54
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik responden.....	57
B. Distribsui frekuensi tekanan darah.....	58
C. Pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tekanan darah.....	64
D. Pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah.....	65
E. Pembahasan	66
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 1 Keaslian penelitian	10
Tabel 2 Definisi operasional	48
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden	58
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tekanan darah.....	59
Tabel 4.3 pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tekanan darah	64
Tabel 4.4 pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa *population* populasi berisiko (*at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup.

Menurut *World Health Organization* (WHO), ada empat pembagian umur pada lansia yaitu usia pertengahan (*midle age*) usia 45-59 tahun, lansia (*eldery*) usia 60-70 tahun, lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun. Jumlah lansia di dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata lebih dari 60 tahun dan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Padila, 2013). Menurut WHO, indonesia merupakan negara

yang termasuk urutan kelima dengan populasi lansia terbesar didunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, Meksiko (Ratna Wati,2017). Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mengalami kenaikan jumlah lansia sebesar 414% yang merupakan angka paling tinggi diseluruh dunia dibandingkan dengan kenaikan jumlah lansia di negara-negara lain, seperti Kenya 347%, Brasil 255%, India 242%, Cina 220%, Jepang 129%, Jerman 66%, Swedia 33% (Sunaryo, 2015).

Indonesia merupakan negara yang memiliki penduduk terpadat keempat di dunia. Data dari badan pusat statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia di proyeksikan mencapai 301 juta orang pada tahun 2035. Pada tahun 2020 di perkirakan jumlah lansia 80 juta jiwa. Dari proyeksi tersebut sekitar 16,5% atau 49,6 juta orang merupakan lansia. Secara umum tingkat kesehatan masyarakat indonesia berkaitan dengan meningkatnya usia harapan hidup (UHH). UHH merupakan sebuah indikator penting terutama bidang kesehatan di Indonesia. Meningkatnya UHH akan menimbulkan jumlah lansia yang bertambah pada setiap tahun. Di mulai tahun 2004-2015 menunjukkan UHH meningkat di Indonesia 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun sehingga proyeksi tahun 2030-2035 telah mencapai 72,2 tahun (BPS, 2019). Berdasarkan badan pusat statistik, jumlah lansia di provinsi DIY sebanyak 1.327.704 jiwa dimana kabupaten sleman menempati peringkat pertama sebanyak

373.804 jiwa di ikuti Kabupaten Bantul sebanyak 334.727 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 319.156 jiwa, Kabupaten Kulon Progo sebanyak 170.917 jiwa dan Kota Yogyakarta sebanyak 129.100 jiwa (BPS, 2020).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit tidak menular (PTM) yang di alami lansia antara lain Hipertensi, Arthritis, Stroke, penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) dan diabetes meletus (DM) (Riskesdas, 2016).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik dan diastolik mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg (Muwani, 2017). Hipertensi atau peningkatan tekanan darah di atas batas normal di sebut sebagai *the silent killer*, karena dapat menyebabkan kematian tanpa disertai dengan gejala-gejala lebih dahulu sebagai peringatan bagi penderitanya (WHO, 2018).

Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menurut Riskesdas (2018) adalah 11,01% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tertinggi. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar

penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir. Berdasarkan surveilans terpadu penyakit (STP) puskesmas maupun STP Rumah Sakit di DIY tercatat kasus hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya sebanyak 15.388 kasus. Pada tahun 2019 dari jumlah estimasi penderita hipertensi berusia 15 tahun yang sudah dapat pelayanan kesehatan 58,93% jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun di DIY berdasarkan Kabupaten yang memiliki kasus hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Sleman sebanyak 107.449 jiwa dan terendah berada di Kabupaten Kulon Progo sebanyak 26.400 jiwa (profil Kesehatan DIY, 2019).

Kabupaten sleman menempati urutan pertama dengan jumlah hipertensi terbanyak sebesar 107.449 jiwa berdasarkan puskesmas jumlah kasus hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Minggir sebesar 2.968 jiwa dan Puskesmas Sayegan menempati urutan kedua.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2019 mencatat 1.784 dengan kasus hipertensi pada lansia yang berusia 50-74 tahun di wilayah Puskesmas Sayegan. Puskesmas Sayegan menempati urutan ke-2 tertinggi dengan kasus hipertensi di wilayah Kabupaten sleman. Data yang terdapat di UPT puskesmas Sayegan selama 3 bulan terakhir (September, Oktober, dan November) tahun 2020 lansia hipertensi yang melakukan pemeriksaan di puskesmas sebanyak 185 jiwa.

Kasus hipertensi terbanyak diDusun Tegal Gentan Desa margoagung sebanyak 61 kasus. Dari kasus tersebut peneliti tertarik untuk menelakukan penelitian tentang terapi musik klasik dan Senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarayar, Mulyadi, dan Palandeng (2013) didapatkan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien prahemodialisis. Terapi musik dengan ritmik yang stabil dapat memberikan dampak keteraturan irama pada sistem kerja jantung manusia yang dapat menurunkan tekanan darah (Natalina, 2013).

Terapi musik klasik adalah musik yang memiliki tempo sekitar 60 ketukan/menit yang dapat memberikan efek relaksasi. Rangsangan musik ini mengaktifasi jalur-jalur spesifik di dalam berbagai area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Sistem limbik eraktivasi dan individu menjadi rileks saat mendengarkan musik. Keadaan rileks inilah yang akan menurunkan tekanan darah. Alunan musik juga menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitricoxide* (NO). Molekul ini bekerja pada pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Kurniadi, 2014).

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Senam hipertensi adalah salah satu olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Vitahealth, 2014). Hasil penelitian Viktor Moniaga, dkk (2013) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pengukuran tekanan darah sistolik subjek sebelum perlakuan dengan minggu ketiga setelah perlakuan senam lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 4 Januari 2020 di Dusun Tegal Getan Desa Margoagung, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 lansia, 4 orang memiliki riwayat hipertensi dan belum pernah melakukan Terapi musik klasik serta Senam untuk menurunkan tekanan darah, 1 orang lansia memiliki riwayat hipertensi dan pernah melakukan senam serta terapi musik untuk menurunkan tekanan darah.

Dari hasil wawancara lima lansia, Program senam pernah dilakukan setiap minggu pada hari Sabtu di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung sebelum pandemi namun setelah adanya pandemi program senam ditiadakan. Sedangkan terapi musik klasik belum pernah dilakukan di dusun tersebut. Beberapa cara yang bisa dilakukan lansia untuk menurunkan hipertensi selain terapi musik

klasik dan senam yaitu membatasi makanan yang mengandung garam, melakukan atau menerapkan pola hidup sehat.

Dari latar belakang yang telah peneliti uraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan”.

C. Tujuan penelitian

a. Tujuan umum

Diketahui pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.

b. Tujuan khusus

a. Diketahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

- b. Diketahui pengaruh pemberian senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

D. Ruang lingkup penelitian

1. Materi

Materi penelitian ini terkait dalam Ilmu Keperawatan Gerontik dalam hal efektivitas terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.

3. Waktu

Penelitian ini di laksanakan pada bulan April 2021.

4. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Sayegan.

E. Manfaat peneliti

1. Manfaat Teoris

Secara teoritis, penelitian ini bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan gerontik khususnya tentang pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan

tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi lokasi penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan bahan pertimbangan dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

b. Bagi Stikes Wirahusada

Sebagai tambahan referensi perpustakaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa tentang efektivitas terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian yang sama dengan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Tabel 1. Keaslian penelitiann

No	Peneliti	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Amelia 2020	Pengaruh Kombinasi Senam Ergonik Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekali Pekan Baru	Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan desain eksperimen dengan metode one group pots-tes, menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling.	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel bebas, tempat penelitian sebelumnya yaitu diwilayah kerja puskesmas Payung Sekaki sedang penelitian ini di puskesmas sayegan, jumlah sampel pada penelitian sebelumnya yaitu 15 orang sedangkan penelitian ini berjumlah 38 orang.
2	Andika 2017	Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.	Persamaan terletak pada variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah ,menggunakan metode <i>quasi eksperimental</i> dengan pendekatan pre and post-tes tanpa kelompok kontrol menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen dengan metode one group pre-tes, teknik pengambilan <i>purposive sampling</i>	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel bebas yaitu pengaruh musik klasik sedangkan penelitian ini yaitu efektivitas terapi musik klasik dan senam, tempat penelitian sebelumnya yaitu Dikecamatan Tanjung Karang Timur,Bandar Lampung Sedang Penelitian ini Di Puskesmas Sayegan, jumlah sampel dipenelitian sebelumnya yaitu 50 Orang lansia sedangkan penelitian ini berjumlah 38 orang.
3	Zulaikah 2016	Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo	Persamaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas. penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengambilan pendekatan non randomized control group pre-test design	perbedaan lainnya yaitu penelitian sebelumnya, tempat penelitian sebelumnya dipuskesmas Bulu sedang penelitian ini di puskesmas sayegan, jumlah responden pada penelitian sebelumnya yaitu 10 Orang kelompok sedangkan penelitian ini jumlah sampel 38 orang. .

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Ada pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan
2. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.
3. Ada pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi
Diharapkan dapat menerapkan terapi musik klasik untuk menurunkan hipertensi dilakukan setiap hari selama 10-15 menit.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat memotivasi penderita hipertensi untuk melakukan dan mempertahankan terapi musik klasik dan senam.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel yang berkaitan dengan variabel pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta:Graha Ilmu. Bandung: Alfabeta.
- Akhmadi, (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Campbell, Don. 2001. "Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh". Penerjemah T. Hermaya, Cetakan I Januari, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Djohan, (2009). *Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak*. Indonesia [Http://www.terapimusik/2desember2013.com](http://www.terapimusik/2desember2013.com) (diakses tanggal 22 Januari 2019).
- Depkes, (2010). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta. 2009. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
- Depsos (2010) *Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya*. Jakarta.
- Demir, (2011). *Non Farmacological Therapies In Pain Management Science*. Abant izzet baysal university: Bolu Health science hight school turkey.
- Djohan, (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher Cetakan III.
- Eka, (2009). *Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak*.Indonesia [Http://www.terapimusik/2desember2013.com](http://www.terapimusik/2desember2013.com) (diakses tanggal 8 Januari 2019)
- Gunawan,(2011). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Tim
- WHO, (2010). *Data Lanjut Usia di Dunia*. Diakses pada tanggal 16 Desember (2018).

Halim Samuel, (2011). *Efek Senam Terhadap Kesehatan*.

[Hhttp://www.tempo.co.id/medika](http://www.tempo.co.id/medika). (Diakses tanggal 4 januari 2019).

Indriana, (2012). *Gerentologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Belajar..

Kemenkes, (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta Selatan.

Kaplan, H.I.; Saddock, B.J.; Grebb, J.A. 2010. Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Satu. Jakarta : Bina Rupa Aksara

Lubis, Namora Lumongga. 2009. Depresi : Tinjauan Psikologis. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Lueckenotte, AG. (2000). Pengkajian Gerontology. Edisi Kedua. Jakarta: EGC

Marzuki, (2014) Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada lansia.

Di donwlod pada tanggal 22 januari 2019,
https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/84cc93f03015c3dacc5b447a75d6a112.pdf .

Mauk, (2010). *erontological Nursing Competencies For Care*.Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.

Maramis (2009). *Catatan Ilmu Senam Lansia*. Surabaya: Airlangga.

Nikandish, (2007). *The Impact Of Music Post Operative Pain And Anxiety*, M. E. J, An esth.

Notoatmodjo, (2012), metodologi penelitian , pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia, yogyakarta: Nuha Medika.

Nursalam, (2013). Metodologi penelitian kesehatan edisi Revisi jakarta EGC

Riskesdas, Kementrian Kesehatan Indonesia (2018)

Sugiyono, (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung ; alfabeta.