

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN SENAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN TEGAL
GETAN DESA MARGOAGUNG KABUPATEN SLEMAN**

**Disusun Sebagai Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**



OLEH

Mari Kresensiana Ephin Dimu

KP.17.01.214

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA
2021**



NASKAH PUBLIKASI

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

Naskah Publikasi 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

Nama : Maria K. Ephin Dimu

JUDUL : Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Senam Terhadap Perubahan Teknan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Tegal Getan Desa Margoagung Kabupaten Sleman

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author

Demikian harap maklum,

Yogyakarta,.....

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Muryani S.kep., Ns., M.kes



ABSTRACT

The Effect of Classical Music Therapy and Gymnastics on Blood Pressure Changes
in Elderly Patients with Hypertension in Tegal Gentan Hamlet,
Margoagung Village, Sleman
Maria Kresensiana Ephin Dimu¹, Ika Mustika Dewi², Muryani³

Background: hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. The World Health Organization (WHO) estimates that the current global prevalence of hypertension is 22% of the world's population. The prevalence of hypertension at the age of >18 years nationally in Indonesia is 34.11%. Physiologically, the higher a person's age, the more at risk for developing hypertension (Pusdatin Kemenkes RI, 2019).

Objective: This study aims to determine the effect of classical music therapy and gymnastics on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in Tegal Gentan Hamlet, Margoagung Village, Sleman.

Methods: This research uses a quantitative research type using a quasi-experimental design with a pre-test and post-test one group design. The population and sample in this study amounted to 38 respondents. This research was conducted in Tegal Gentan Hamlet, Margoagung Village, Sleman. The sampling technique used is purposive sampling. Analysis of the data used is the Wilcoxon statistical test to determine whether there is an effect between 2 variables.

Results: The results of the Wilcoxon test showed a significant value of ($P = 0.000 < 0.05$), so that there was an influence between classical music therapy and gymnastics on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in Tegal Gentan Hamlet, Margoagung Village, Sleman.

Conclusion: The results of the Wilcoxon test showed a significant value of ($P = 0.000 < 0.05$), so that there was an influence between classical music therapy and gymnastics on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in Tegal Gentan Hamlet, Margoagung Village, Sleman.

Keywords: the influence of classical music therapy and gymnastics, changes in blood pressure

S1 Nursing Student and Nurse STIKES Wira Husada Yoyakarta
Lecturer of S1 Nursing and Nurse STIKES Wira Husada Yoyakarta
Lecturer of S1 Public Health Sciences STIKES Wira Husada Yoyakarta

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 Tterapi Musik Klasik Dan Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Sleman.

Metode : Peneliti 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

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya¹. Menurut *World Health Organization (WHO)*², ada empat pembagian umur pada lansia yaitu; usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) usia 60-70 tahun, lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun.

Pada manusia proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proposional³.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22 % dari total penduduk dunia. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk yang berusia >18 tahun sebesar 34,11 %. Peningkatan prevalensi hipertensi juga terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13 % diikuti oleh Jawa Timur sebesar 39,3%; Sumatera Barat sebesar 25,16%, Maluku Utara sebesar 24,65 % dan Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2%⁴.

Menurut Riskesdas (2018), Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah 11,01 % atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Berdasarkan Kabupaten di Yogyakarta, jumlah kasus hipertensi tertinggi adalah kabupaten Sleman sebanyak 107,449 jiwa

dan terendah di kabupaten Kulon Progo sebanyak 26,400 jiwa. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di Yogyakarta⁵. Pengetahuan merupakan tingkat perilaku penderita dalam melaksanakan pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai dan pentingnya melakukan pengobatan yang teratur dan terus menerus dalam jangka panjang serta mengetahui bahaya yang ditimbulkan jika tidak minum obat⁶.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 4 Januari 2021 di Dusun Tegal Getan Desa Margoagung, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang lansia penderita hipertensi, 4 diantaranya memiliki riwayat hipertensi dan belum pernah melakukan terapi musik klasik serta senam untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan 1 orang lansia pernah melakukan senam serta terapi musik klasik untuk menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperiment 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.

Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperiment dengan rancangan *pretest and post test one group design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purpo sive sampling* adalah Teknik penentuan sampel

dengan pertimbangan tertentu. Peneliti memilih responden berdasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti sendiri.

POPULASI DAN SAMPEL

1. POPULASI

Populasi dalam penelitian adalah lanjut usia dengan hipertensi yang merupakan warga Dusun Tegal Getan yang berjumlah 38 lansia hipertensi.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi usia 51-74 tahun yang berjumlah 38 responden.

3. Kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria inklusif adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti kriteria inklusif dalam penelitian ini adalah :

- 1) Lansia dengan hipertensi yang berumur 50-74 tahun (laki-laki dan perempuan)
- 2) Bisa berkomunikasi dengan baik
- 3) Bersedia jadi responden
- 4) Warga Dusun Tegal Gentan

b. Kriteria eksklusif adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi, target yang tidak terjangkau untuk diteliti (Nursalam, 2013) Kriteria eksklusif dalam penelitian ini adalah:

- 1) Responden yang tidak mengikuti terapi musik kalsik dan senam pada saat penelitian berjalan.
- 2) Saat diadakan penelitian lansia sakit dan dirawat di Rumah sakit
- 3) Lansia mengalami gejala penyakit seperti covid.

ANALISA DATA

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah menganalisis variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi untuk mengetahui persentase dari setiap variabel yang diteliti¹⁰. Data yang ditampilkan dalam analisis univariate penelitian ini berupa karakteristik demografi seperti: usia dan jenis kelamin..

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *wilcoxon* dengan signifikansi 0,000 menggunakan SPSS dengan variabel bebas dan variabel terikat yang berskala ordinal. Pada tingkat kemaknaan $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak (ada pengaruh). Jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima (tidak ada pengaruh)¹¹.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. analisa univariat

a. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang berusia 51-74 tahun. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 38 orang. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Musik		Senam	
		N	(%)	N	(%)
Usia	51-60 Tahun	8	42,1	-	-
	> 60Tahun	11	57,9	19	100,0

	Total	19	100,0	19	100,0
	Laki-laki	8	42,1	9	47,4
Jenis Kelamin	Perempuan	11	57,9	10	52,6
	Total	19	100,0	19	100,0

Sumber : data primer diolah 2021

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden pada kelompok perlakuan terapi musik klasik berusia >60 tahun yaitu sebanyak 11 responden (57,9%) dan responden berusia 51-60 tahun yaitu sebanyak 8 responden (42,1%). Kemudian dapat diketahui bahwa semua responden pada kelompok perlakuan senam berusia >60 tahun yaitu sebanyak 19 responden (100,0%).

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden pada kelompok perlakuan terapi musik klasik adalah perempuan yaitu sebanyak 11 responden (57,9%) dan responden laki-laki yaitu sebanyak 8 responden (42,1%). Kemudian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan senam adalah perempuan yaitu sebanyak 10 responden (52,9%) dan responden laki-laki yaitu sebanyak 9 responden (47,4%).

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi musik klasik dan senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi digunakan rumus Shaphiro Wilk. Hasil uji Wilcoxon sebagai berikut:

- a. Uji Beda Skor *Pre* Dan *Post* Pada Kelompok terapi musik klasik Dan Kelompok senam

Dibawah ini adalah hasil uji beda skor pre dan post pada kelompok musik klasik dan kelompok senam. Nilai signifikansi kelompok terapi musik adalah 0,000 ($p < 0,05$) dan pada kelompok senam adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikansi pada kelompok terapi musik klasik dan kelompok senam. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Shaphiro Wilk dimana nilai signifikansi adalah $> 0,05$ yang berarti kedua sampel berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4.9

Uji Beda Skor *Pre* Dan *Post* Pada Kelompok terapi musik klasik Dan Kelompok senam

Variabel	Sig.(2-tailed)*
Pre & Post Kelompok 1	0,000
Pre & Post Kelompok 2	0,000

(Sumber: Data Primer, 2021)

B. Pembahasan

1. Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia lansia dalam hipertensi di Dusun Tegal Gentan Kabupaten Sleman Yogyakarta paling banyak di usia 51-60 tahun yang berjumlah 8 orang dan usia > 60 tahun berjumlah 11 orang total keseluruhan berjumlah 19 orang pada kelompok terapi musik klasik dan kelompok senam. Hal ini disebabkan karena penyakit hipertensi timbul seiring dengan bertambahnya usia

2. Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa jenis kelamin lansia pengendalian hipertensi di Dusun Tegal Gentan Kabupaten Yogyakarta berjumlah 19 responden yang mana lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 11 orang sedangkan laki-laki sebanyak 8 orang pada kelompok terapi musik klasik dan kelompok senam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri (2013)

menunjukkan bahwa 80% perempuan lebih banyak mengalami penyakit hipertensi dari pada laki-laki.

1. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ($P = 0,000 < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andika (2017) bahwa menunjukkan adanya pengaruh musik klasik yang signifikan terhadap penurunan tekanan lansia penderita hipertensi dan hasil penelitian menggunakan uji *t test* dan *wilcoxon* dengan nilai $p = 0,000$.

2. Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Dusun Tegal Gentan Desa Margoagung Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ($P = 0,000 < 0,05$). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Syahrani (2017) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dari hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan sesudah dilakukan senam, dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam

Hasil tabulasi silang post test kelompok senam pada setiap karakteristik responden dalam penelitian ini berjumlah 19 responden, dengan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 11 (57,9%) responden dimana terdapat sebanyak 4

responden dengan tekanan darah ringan, 6 responden dengan tekanan darah sedang dan 1 responden dengan tekanan darah berat. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah >60 tahun sebanyak 11 (57,9%) responden dimana terdapat sebanyak 3 responden dengan tekanan darah ringan, 6 responden dengan tekanan darah sedang dan 2 responden dengan tekanan darah berat. Sedangkan Post Test intervensi kelompok senam pada karakteristik jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 11 (57,9%) responden dimana terdapat sebanyak 10 responden dengan tekanan darah ringan dan 1 responden dengan tekanan darah sedang. Untuk karakteristik berdasarkan usia terbanyak adalah >60 tahun berjumlah 11 (57,9%) responden dimana 9 responden dengan tekanan darah ringan dan 2 responden dengan tekanan darah sedang.

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

A. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan dapat menerapkan terapi musik klasik dan senam untuk menurunkan hipertensi dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 10-15 menit dalam 1 kali perlakuan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat memotivasi penderita hipertensi untuk melakukan terapi musik klasik dan mempertahankan senam yang pernah dilakukan sebelum pandemi sehingga terapi musik klasik dan senam tetap dilakukan untuk membantu lansia dalam mengatasi hipertensi.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

UCAPAN TERIMAH KASIH

1. Puskesmas Seyegan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti di wilayah kerja puskesmas.
2. Kepada kepala Desa Margoagung yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk meneliti di dusun Tegan Getan
3. Kepada pak dukuh dan kader Dusun Tegan Getan yang telah memberikan ijin untuk peneliti serta telah meluangkan waktu untuk melancarkan proses penelitian ini.
4. Warga Dusun Tegal Getan yang telah bersedia menjadi responden dalam 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. (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/84cc93f03015c3dacc5b447a75
d6a112.pdf](https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/84cc93f03015c3dacc5b447a75d6a112.pdf) .
- Mauk, (2010). *erontogical Nursing Competencies For Care*.Sudbury: Jones and
Bartlett Publishers.
- Maramis (2009). *Catatan Ilmu Senam Lansia*. Surabaya: Airlangga.
- Nikandish, (2007). *The Inpact 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.

