



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**PENGARUH AKTIVITAS TERAPI KELOMPOK MEMASAK PUDING LABU
KUNING TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA
HIPERTENSI DI JATIMAS KECAMATAN
GAMPING KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

ANASTASIA LINTANG GUMELAR

2002011

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH AKTIVITAS TERAPI KELOMPOK MEMASAK PUDING
LABU KUNING TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
LANSIA HIPERTENSI DI JATIMAS KECAMATAN
GAMPING KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2024

Disusun oleh :

ANASTASIA LINTANG GUMELAR

2002011

Telah melalui Sidang Skripsi pada : Senin, 10 Juli 2024

Ketua Penguji

Penguji I

Penguji II

(Dwi Nugroho Heri
Saputro, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,
Sp.Kep.MB.,Phd.N.S)

(Diah
Pujiastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.)

(Enik
Listyaningsih, SKM, MPH)

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M.Kep

**PENGARUH AKTIVITAS TERAPI KELOMPOK MEMASAK PUDING LABU
KUNING TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA
HIPERTENSI DI JATIMAS KECAMATAN
GAMPING KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

Anastasia Lintang Gumelar¹, Enik Listyaningsih^{2*}, Dwi Nugroho Heri Saputro³,
Diah Pujiastuti,⁴

Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
email: ligung2311@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah yang sering dialami pada lansia di Indonesia adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi pada lanjut usia ≥ 60 tahun sebanyak 62,66 %. Kasus hipertensi terbesar di Yogyakarta salah satunya terdapat di Sleman (32,01%). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dengan obat golongan diuretik, beta bloker, dan ACE inhibitor dan terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan dan mudah yaitu terapi aktivitas berkebun, terapi aktivitas memelihara hewan, dan salah satunya juga bisa dilakukan yaitu terapi kelompok memasak puding labu kuning. **Tujuan:** Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Aktivitas Terapi Kelompok Memasak Puding Labu Kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah kuantitatif pre-experimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi sebanyak 76 lansia hipertensi. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *random sampling*. Sampel didapatkan 43 lansia hipertensi yang sudah terdiagnosis hipertensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi kelompok memasak puding labu kuning terdapat penurunan MAP tekanan darah. Hasil uji *Wilcoxon P value* < 0.001 dengan nilai *pre test* 114,180 dan *post test* 100,919 dengan selisih *delta mean pre test* dan *post test* sebesar 13,1. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh Aktivitas Terapi Kelompok Memasak Puding Labu Kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta. **Saran:** Sebagai referensi penelitian selanjutnya, disarankan agar fokus secara spesifik diarahkan pada faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini, seperti stress yang dialami dilingkungan rumah.

Kata kunci : Aktivitas Terapi Kelompok Memasak-Tekanan Darah-Hipertensi,lansia

The Effect of Group Activity Cooking Therapy Pudding Pumpkin on Changes in Blood Pressure of Hypertensive Elderly in Jatimas, Gamping District, Sleman Regency, Yogyakarta in 2024

Anastasia Lintang Gumelar¹, Enik Listyaningsih^{2*}, Dwi Nugroho Heri Saputro³,
Diah Pujiastuti,⁴

Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

email: ligung2311@gmail.com

ABSTRACT

Background: The problems that are often experienced by elderly people in Indonesia are non-communicable diseases (NCDs), including hypertension in elderly people ≥ 60 years as much as 62.66%. One of the largest cases of hypertension in Yogyakarta was in Sleman (32.01%). Hypertension treatment can be done pharmacologically with diuretic drugs, beta blockers, and ACE inhibitors and non-pharmacological therapies that can be done and are easy, namely gardening activity therapy, animal care activity therapy, and one of which can also be done is group activity cooking therapy. **Objective:** This research was used to determine the effect of group activity cooking therapy pumpkin pudding on changes in blood pressure in hypertensive elderly people. **Research Method:** This research is quantitative pre-experimental with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The population was 76 hypertensive elderly. The sampling technique is random sampling. The sample obtained was 43 hypertensive elderly who had been diagnosed with hypertension. **Results:** The results of the study showed that after group therapy, cooking pumpkin pudding, there was a decrease in blood pressure MAP. The Wilcoxon test results P value ≤ 0.001 with a pre test value of 114.180 and a post test of 100.919 with a difference between the delta mean pre test and post test of 13.1. **Conclusion:** There is an influence of the group therapy activity of cooking yellow pumpkin pudding on changes in blood pressure of hypertensive elderly in Jatimas, Gamping District, Sleman Regency, Yogyakarta. **Suggestion:** As a reference for further research, it is recommended that the focus be specifically directed at factors that cannot be controlled in this research, such as stress experienced in the home environment.

Keywords : Group Activity Cooking Therapy-Blood Pressure-Hypertension, elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas yang kondisi kesehatannya beresiko tinggi, berdasarkan Peraturan Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Jumlah lanjut usia di dunia saat ini, menurut data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) terdapat 920 juta orang lanjut usia di dunia. Jumlah ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai 1,2 milyar orang pada tahun 2050 (Silviliyana dkk, 2018). Prevalensi lansia di Indonesia tahun 2019 mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang berada dalam masa perubahan yang menyebabkan pendewasaan budaya karena tingkat kematangan individu pada usia 60 tahun ke atas adalah di atas 7 %. Terdapat 5 wilayah di Indonesia yang mempunyai prevalensi dan jumlah lansia sebesar 10 %, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50 %), Jawa Tengah (13,36 %), Jawa Timur (12,96 %), Bali (11,30 %), dan yang terakhir Sulawesi Utara (11,15 %). Dari data penduduk tahun 2020, maka usia yang lahir pada tahun 1946-1964 dan saat ini di perkirakan berusia antara 56-74 tahun mempunyai presentase sebesar 16,61 % (609,3774 jiwa) dari total penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta.

Lanjut usia mengalami masa kemunduran baik secara fisik maupun intelektual pada masa kehidupan, perubahan yang mungkin terjadi pada lansia yaitu kekuatan tubuh menurun, daya ingat menurun, pendengaran dan penglihatan menurun, gangguan pada keseimbangan dan gangguan pada sistem pencernaan. Penelitian (Hernawan & Rosyid, 2017), didapatkan penilaian terhadap kondisi kesehatan yang dialami oleh lansia biasanya mengalami penurunan kemampuan pada organ tubuh sehingga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi. Penelitian (Lestari, 2018), mengatakan bahwa orang lanjut usia dengan hipertensi yang mengalami masalah dalam mengendalikan tekanan darah akan merusak

kesehatannya. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau gangguan masalah yang berbeda-beda.

Masalah yang sering dialami pada lansia di Indonesia adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi pada lanjut usia ≥ 60 tahun sebanyak 62,66 %, masalah gigi pada lanjut usia ≥ 60 tahun sebanyak 43,55%, penyakit sendi pada lanjut usia ≥ 60 tahun adalah 117,77 %. Penduduk lanjut usia di Yogyakarta yang hipertensi mencapai 10,7 %, masalah diabetes melitus mencapai 4,5%. Masalah yang sering terjadi pada lansia di Balecatur Gamping adalah hipertensi sebanyak 382 orang.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umumnya biasa dialami oleh lansia. Tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari setara dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari setara 90 mmHg. Hipertensi seringkali disebut sebagai *the silent killer* karena seringkali terjadi tanpa dengan ditandai dengan keluhan terlebih dahulu. Saat ini hipertensi merupakan permasalahan yang cukup serius karena merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung dan ginjal, diabetes melitus dan juga stroke (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative yang menjadi penyebab kematian terbesar di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dipimpin oleh Dinas Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, terdapat peningkatan jumlah individu yang mengalami hipertensi di Indonesia dari angka prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% dan menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016 (Hariawan, dan Tatisina, 2020). Berdasarkan informasi Riskesda 2018, prevalensi penduduk di Wilayah Jawa yang menderita hipertensi sebesar 37,57%. Frekuensi hipertensi pada Wanita (40,17%) lebih tinggi dibandingkan pada pria (34,83%). Kasus di wilayah perkotaan sedikit lebih tinggi (38,4%) dibandingkan dengan wilayah pedesaan (37,01%). Kasus

hipertensi di Yogyakarta 32,86%. Angka prevalensi ini menempatkan Yogyakarta pada peringkat ke dua belas sebagai daerah penderita hipertensi (Riskesdas, 2018). Kasus hipertensi terbesar di Yogyakarta terdapat di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), keempat Bantul (29,89%), terakhir kota Yogyakarta (29,28%).

Studi awal yang dilakukan Minggu 29 Oktober 2023 diperoleh data dari hasil wawancara dengan kader yang menangani posyandu lanjut usia di desa Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta bahwa terdapat jumlah lansia 115 orang dengan jumlah lansia penderita hipertensi 76 orang lansia hipertensi. Didapatkan data bahwa lansia di Jatimas jarang dan bahkan tidak mengikuti kegiatan atau aktifitas fisik seperti senam atau kegiatan kelompok yang diadakan di posyandu. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Kebanyakan orang memerlukan obat antihipertensi untuk jangka panjang dengan satu obat atau lebih. Dalam jurnal Lestari dkk, 2018 menyebutkan bahwa hipertensi yang tidak bisa di kontrol dapat menyebabkan bermacam-macam komplikasi.

Salah satu tugas perkembangan lansia yaitu melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial atau masyarakat. Berdasarkan pengalaman penulis, pada dasarnya lansia senang berkumpul, bercerita bersama dan melakukan kegiatan sosial. Namun hal ini menurut hasil wawancara dengan kader posyandu Jatimas menyebutkan bahwa lansia di daerah ini jarang mengikuti kegiatan aktivitas bersama. Dalam hal ini, terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan dan mudah yaitu terapi aktivitas berkebun, terapi aktivitas memelihara hewan, dan salah satunya juga bisa dilakukan terapi aktivitas memasak agar mendorong lansia untuk dapat bersosialisasi kepada sesama.

Terapi modalitas adalah suatu gerakan untuk mengisi waktu senggang lansia dengan tujuan mengubah cara berperilaku lansia dari maladaptive menjadi adaptif .

Penelitian (Hermito Gidion dkk, 2022) tentang penatalaksanaan terapi okupasi dalam aktivitas memasak di desa Setisari didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan kepuasan. *Group Activity Cooking Therapy* yang dilakukan pada lanjut usia dilakukan dengan memfokuskan pada kebersamaan. Proses dalam memasak dapat memberikan pengaruh positif pada kehidupan mulai dari sosialisasi, harga diri, dan juga kualitas hidup seseorang. Sampai saat ini belum ada penelitian terkait Pengaruh Aktivitas Terapi Kelompok Memasak terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian Aktivitas Terapi Kelompok Memasak Puding Labu Kuning terhadap Perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan desain penelitian yaitu kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengetahui “Pengaruh Aktivitas Terapi Kelompok Memasak Puding Labu Kuning Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2024”. Penelitian ini dilakukan di balai RW 39 Jatimas, Kalurahan Balecatur pada tanggal 11 Juni sampai 09 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Jatimas dengan jumlah lansia sebanyak 76 lansia hipertensi. Besar sampel yang digunakan sebanyak 43 orang lansia yang sudah terdiagnosis hipertensi dengan Teknik *random sampling* menggunakan aplikasi *random picker*. Metode yang digunakan untuk mengolah data dengan uji normalitas menggunakan *spearman rank* dan uji bivariat menggunakan *wilcoxon rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2024

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-Laki	7	16,3
Perempuan	36	83,7
Jumlah	43	100
Tingkat pendidikan		
SD	2	4,7
SMP	18	41,9
SMA	13	30,2
Sarjana	10	23,3
Total	43	100
Usia		
60-69 tahun	24	55,8
70-79 tahun	19	44,2
Total	43	100

Sumber Data : Data Primer, 2014

Analisis :

Berdasarkan data yang tertera dari 43 responden mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 lansia (83,7%). Mayoritas responden merupakan lansia dengan usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 24 lansia (55,8%).

Mayoritas tingkat pendidikan lansia di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta adalah SMP yaitu sebanyak 18 lansia (41,9%).

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Table 2. Hasil Uji Normalitas Data Responden

<i>Shapiro Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pre test hari pertama	0,182	43	<0,001
Post test hari pertama	0,172	43	< 0,001
Pre test hari ke dua	0,261	43	<0,001
Post test hari kedua	0,960	43	< 0,001

Sumber : Data Primer Terolah, 2024.

Analisis :Uji normalitas pada tabel 2 menunjukkan data nilai signifikan *pretest* sebesar $< 0,001$ dan *posttest* sebesar $<0,001$, yang berarti nilai *p value* $< 0,05$. Berdasarkan uji normalitas tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Sehingga uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test*.

b. Uji Wilcoxon Rank Test

Tabel 3. Pengaruh Aktivitas Terapi Kelompok Memasak Puding Labu Kuning Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Tahun 2024

	Mean Rank	delta (δ)	n	P value	signifikansi
Pre test _S	114,180	13,2	43	< 0,001	< 0,05
Post test	100,919				

u

sumber : Data Primer Terolah, 2024

Analisis : Tabel 3 menunjukkan hasil uji *wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah dengan selisih *delta mean pre test* dan *post test* sebesar 13,2. Dan nilai *p value* < 0,001 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh aktivitas terapi kelompok memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2024.

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini hasil uji statistik yang diperoleh setelah melakukan uji *Wilcoxon signed rank test* terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas kelompok terapi memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2024 dengan nilai probabilitas < 0,001. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* < α (0,01) yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perubahan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah di berikan intervensi aktivitas kelompok terapi memasak pudding labu kuning, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aktivitas terapi kelompok memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di

Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2024.

Sistem memasak mencakup berbagai gerakan nyata seperti berdiri, mengangkat, dan memotong bahan makanan. Latihan-latihan ini dapat membantu pengembangan lebih lanjut sirkulasi darah dan pencernaan, sehingga dapat membantu mengendalikan denyut nadi. Aktivitas memasak dapat berfungsi sebagai bentuk terapi relaksasi atau distraksi dari stres. Lansia yang merasa terlibat dalam kegiatan ini sering merasakan peningkatan kebahagiaan dan rasa pencapaian, yang dapat mengurangi tingkat stres. Pengurangan stres ini dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Memasak juga dapat menjadi kegiatan sosial yang membangun hubungan dengan keluarga atau teman-teman. Dengan demikian, kegiatan memasak tidak hanya membawa manfaat gizi, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk pengendalian tekanan darah pada lansia.

Mekanisme pengendalian tekanan darah oleh penurunan stress yaitu penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dimana saat stress, sistem saraf simpatik aktif dan melepaskan hormon adrenalin dan noradrenalin yang dapat meningkatkan tekanan darah. Mengurangi stress dapat mengurangi pelepasan hormon adrenalin dan noradrenalin sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain hormon adrenalin dan noradrenalin yang dapat meningkatkan stress adalah hormon kortisol. Hormon kortisol sendiri merupakan hormone stress utama yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal dalam respon terhadap stress yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain hormon-hormon yang dapat meningkatkan tekanan darah, ada juga hormon yang bertindak untuk merelaksasi pembuluh darah yaitu hormon endorphin dan oksitosin. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sumarni et al., 2019) bahwa penurunan kadar kortisol berdampak terhadap penurunan tingkat stress dan peningkatan hormon endorphin dan hormone oksitosin dapat memberikan rasa senang dan merelaksasikan pembuluh darah sehingga respon stress berkurang dan dapat menurunkan tekanan darah secara alami. Menurut Tyas & Zulfikar (2021) salah satu penyebab hipertensi pada lansia yaitu stress. Dalam Listiani & Abidin (2023), meneliti tentang manfaat psikologis kegiatan memasak dan didapatkan hasil bahwa memasak dapat menurunkan tingkat stress. Dalam penelitian kegiatan memasak, peneliti berfokus pada aspek kegiatan memasak karena kegiatan memasak dapat memberikan manfaat psikologis dan kesehatan fisik untuk mengurangi penyakit hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah dengan selisih *delta mean pre test* dan *post test* sebesar 13,2. Dan nilai p

value $< 0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh aktivitas terapi kelompok memasak puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Jatimas Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2024

SARAN

1. Bagi Kader Jatimas Kecamatan Gamping

Dapat melanjutkan program kegiatan aktivitas terapi kelompok memasak secara bersama-sama di balai RW satu minggu sekali dan dapat menjadikan program di posyandu setempat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi penelitian selanjutnya, disarankan agar fokus secara spesifik diarahkan pada faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini, seperti stress yang dialami dilingkungan rumah.

3. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini dapat digunakan untuk perkembangan keperawatan khususnya bagi mata kuliah keperawatan gerontik dan dapat dijadikan pedoman saat terapi aktivitas pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto. (2017). Pemeriksaan penunjang hipertensi. *Convention center di kota Tegal*, 9.
- Asikin dan Nuralamsyahd serta Susaldi. (2016). Keperawatan medikal bedah Jakarta: Penerbit erlangga.
- Ananto. (2014). Pemeriksaan penunjang hipertensi. *convention center di Kota Tegal*, 9.
- Boedhi-Darmojo. (2015). *Buku ajaran Boedhi Darmojo geriatri ilmu kesehatan lanjut usia edisi 5*. Jakarta: Badan penerbit fakultas kedokteran universitas Indonesia. https://elibs.poltekkes-tjk.ac.id/index.php?p=show_detail&id=107226
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Klasifikasi hipertensi*. 1–23.
- Emilyani, D., Yudistira, H. A., Mardiatun, S. N. P., & Dramawan, A. (2023). Pengaruh senam tai chi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cakranegara. *Journal of excellent nursing students (JENIUS)*, 1(2), 11–20.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem kardiovaskuler*. Yogyakarta: Penerbit depublish (Grup penerbitan CV Budi Utama).
- Finamore, P. da S., Kós, R. S., Corrêa, J. C. F., D. Collange Grecco, L. A., De Freitas, T. B., Satie, J., Bagne, E., Oliveira, C. S. C. S., De Souza, D. R., Rezende, F. L., Duarte, N. de A. C. A. C. D. A. C., Grecco, L. A. C. A. C., Oliveira, C. S. C. S., Batista, K. G., Lopes, P. de O. B., Serradilla, S. M., Souza, G. A. F. de, Bella, G. P., ... Dodson, J. (2021). Pemurunan tekanan darah pada pasien hipertensi menggunakan intervensi slow deep breathing exercise. *Journal of chemical information and modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076><https://doi.org/>
- Gidion, H., Luthfi, M., & Setisari, D. D. (2022). *Jurnal fisioterapi terapan Indonesia or Indonesian journal of applied physiotherapy studi kasus penatalaksanaan terapi okupasi bersumberdaya masyarakat dalam aktivitas memasak pada Penderita Stroke Di Desa Setisari Studi Kasus Penatalaksanaan Terapi Okupa*. 1(1).
- Hakim, C. (2021). Pengaruh life review therapy terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di desa Semangat kabupaten Bengkayang tahun 2021. *Paper knowledge . Toward a media history of documents*, 3(2), 6.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- kemenkes 2018. (2013). 濟無No Title No Title No Title. *NBER Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Kiftiyah, L. (2021). *Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan terhadap pengetahuan lansia tentang hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Sayung*. 30901800104, 1–86.
- Kusumawaty, D. (2018). Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.

- Lemone, P. (n.d.). *Buku ajaran keperawatan medikal bedah: Gangguan kardiovaskuler*. Jakarta: 2016.
https://www.perpustakaan.akperrscikini.ac.id/index.php?p=show_detail&id=480
- Lestari. (2018). Pengaruh self management terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. *Indonesian journal for health sciences*, 2(1), 7.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Listiani, D. N., & Abidin, Z. (2023). Manfaat psikologis kegiatan memasak: Analisis tematik. *Jurnal muara ilmu sosial, Humaniora, dan seni*, 7(3), 490–499.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.23978.2023>
- Maylasari, Ika dkk. (2019). Statistika penduduk lansia. In *statistik penduduk lanjut usia di Indonesia 2019*.
- Parwata. (2022). Deskripsi labu kuning (Cucurma Moschata). *Poltekkes Denpasar*, 1–23.
[http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9262/7/BAB II.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9262/7/BAB%20II.pdf)
- Prianahatin, A. L., Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2023). Kecemasan lansia dengan hipertensi terhadap kualitas hidupnya. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2).
<https://doi.org/10.33666/jitk.v14i2.422>
- Riskesdas. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kotabumi II*. 9(3), 980–992.
- Sariasih. (2019). *Terapi Aktivitas Kelompok stimulasi persepsi untuk mengatasi halusinasi*. 8–27.
- Setiyaningrum. (2021). Pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Panti Wreda Dewanata Slarang Cilacap tahun 2020 the effect of yoga on the reduction of blood pressure of hypertension administrative at Panti Wreda Dewanata Slarang Cilacap in 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 133.
- Sofia. (2014). *Tugas perkembangan lansia*.
- Sucipto. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
http://opac.stikesmucis.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3498845&keywords=
- Sumarni, S., Sutomo, A. H., Tursina, C., Purwanta, P., Wahdini, A. I., & Kusumaningrum, N. (2019). Pengaruh pelatihan kader yandu lansia dalam menciptakan desa ramah dan sehat bagi lansia di Desa Purwobinangun, Sleman. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(2), 110.
<https://doi.org/10.22146/jcoemph.41273>
- Sunaryo, 2016. (2022). Asuhan keperawatan gerontik pada masalah nyeri akut dengan penerapan intervensi slow deep breathing pada penderita hipertensi. *Angewandte chemie international edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia the effect of exercise for hypertension on blood pressure in elderly. *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), 5–24.
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia. *Jurnal penelitian keperawatan kontemporer*, 1(2), 75–82.
<https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Yulanda, G. (2017). Penatalaksanaan hipertensi primer. *Jurnal majority*, 6(1), 25–33.
- Yuliantoro. (2020). Aktivitas trainee di kitchen department harris resort Barelang Batam. *Universitas internasional Batam, UIB Repository*©2020, 4–10.
<http://repository.uib.ac.id/2808/5/k-1746042-chapter2.pdf>

STIKES BETHESDA YAKKUM