

EFEKTIFITAS SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI DENGAN LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Sri Suhartiningih^{1*}, Donna Dwi Yudhawati²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun, Jawa Timur 63139, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun, Jawa Timur 63139,

Indonesia

*suhartinisri408@gmail.com

ABSTRAK

Senam yoga di anjurkan pada penderita depresi, karena senam yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan. Reflek relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dalam hati dan dapat mengendalikan emosi, menyatukan badan, pikiran hati dan jiwa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam yoga pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian ini merupakan *pre-eksperimen*, dengan desain rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pada design ini tidak ada kelompok pembandingan (control). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah responden 16 responden. Instrumen penelitian untuk variabel Independen Senam Yoga menggunakan SOP, sedangkan untuk variabel Dependen tingkat depresi menggunakan kuesioner depresi (*Geriatric Depretion Scale*). Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di Desa Sumbersari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

Kata kunci: lansia; penderita hipertensi; senam yoga; tingkat depresi

THE EFFECTIVENESS OF YOGA GENERAL ON CHANGES IN DEPRESSION LEVEL WITH ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Yoga exercises are recommended for people with depression, because yoga exercises combine breathing techniques, relaxation, and meditation as well as stretching exercises. Relaxation reflex that can provide peace in the heart and can control emotions, unite the body, mind, heart and soul. The purpose of this research is to know the influence of yoga gymnastics in elderly with hypertension. The design of this research is pre-experimental, with the design designed used in this research is one group Pretest-posttest. In this design there is no comparison group (control). The sampling techniques in this study used Purposive Sampling with a total of 16 respondents. The research instrument for the independent variable gymnastics Yoga uses SOP, while for the dependent variable level of depression using a depressive questionnaire (Geriatric Depretion Scale). Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test with the results of p value = 0,000 < $\alpha = 0.05$ so that H_1 is accepted, which means that there is an effect of yoga exercise on depression levels in the elderly with hypertension in Sumbersari Village, Saradan District, Madiun Regency.

Keywords: elderly; hypertensive patients; yoga exercises; depression level

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran. Hipertensi sering terjadi pada lansia, hal ini menyebabkan menderita stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kerusakan otak, bahkan bisa sampai menyebabkan kematian (Brunner & Suddarth, 2017). Permasalahan

yang timbul pada penderita hipertensi sangat kompleks, seperti masalah pada organ tubuh penderita misalnya pada jantung, pembuluh darah, otak, dan ginjal. Selain itu juga akan timbul masalah-masalah yang terkait dengan mental penderita misalnya sulit tidur, mudah marah, dan gangguan *mood*. Masalah tersebut akan membuat penderita hipertensi rentan menderita depresi (Wulandari, 2014).

Depresi adalah gangguan efek yang paling sering terjadi pada lansia dan merupakan salah satu gangguan emosi. Lansia yang mengalami depresi tertekan, murung, sedih putus asa, kehilangan semangat dan muram, sering merasa terisolasi, ditolak dan tidak dicintai (Azizah, 2011). Menurut maramis (1995), pada lanjut usia permasalahan yang paling menarik adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stres lingkungan sering menyebabkan depresi.

Prevalensi menurut WHO diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki hipertensi sebagian besar yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi Hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia (Saraswati 2016). Data Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 26,5% dan cakupan diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan mencapai 36,8% atau dengan kata lain sebagian besar hipertensi dalam masyarakat belum terdiagnosis (63,2%) (Departemen Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020). Hipertensi Kabupaten Madiun, persentase hipertensi sebesar 10,3% penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 10,3% dan perempuan sebesar 9,74% (Profil Kesehatan Kabupaten Madiun, 2020). Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa angka Hipertensi di Kecamatan Saradan pada tahun 2020 sejumlah 18.745 orang, sedangkan di Puskesmas Summersari sejumlah 9.833 orang. Yoga suatu metode untuk menenangkan pikiran yang resah untuk kemudian diarahkan pada saluran yang konstruktif (Widyantoro, 2010). Senam yoga di anjurkan pada penderita depresi, karena senam yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan.

Berdasarkan beberapa referensi dan kajian analisis, senam yoga adalah pengobatan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri maka penting kiranya untuk dilakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan Hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam yoga terhadap perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi di Desa Summersari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

METODE

Desain penelitian ini merupakan *pre-eksperimen*, dengan desain rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pada design ini tidak ada kelompok

pembandingan (control). Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia penderita hipertensi yang mengalami depresi di Desa Sumbersari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan 16 sampel. Instrumen untuk penelitian ini menggunakan koesioner. Pengelolaan analisa bivariat ini menggunakan *software* SPSS 16.0. Uji statistic yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan α 0,05 karena ketentuan *paired t-test* atau *dependen t-test* tidak memenuhi syarat (data tidak berdistribusi normal)maka uji statitistiknya harus diganti dari *Dependent t-test* yang merupakan parametric test menjadi *wilcoxon* yang merupakan non parametric tes.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
55-64 tahun	13	81
65 tahun ke atas	3	19
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	6
Perempuan	15	94
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	0	0
SD	9	56
SMP	6	38
SMA	0	0
Diploma/Sarjana	1	6
Pekerjaan		
Tidak bekerja	9	56
Pedagang	3	19
Petani	3	19
Pegawai Negeri	1	6

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 55-64 tahun berjumlah 13 orang (81%). Lansia berjenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 15 orang (94%). Sebagian besar pendidikan terakhir lansia adalah lulusan SD sebanyak 9 orang (56 %). Pada bidang pekerjaan, sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 9 orang (56%).

Tabel 2.
 Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum diberikan Senam Yoga (n=16)

Tingkat Depresi	f	%
Depresi Ringan	12	75
Depresi Sedang	4	25

Tabel 2 menunjukan bahwa pada kelompok intervensi tingkat depresi sebelum dilakukan senam yoga menunjukkan bahwa dari 16 lansia yang diteliti sebagian besar mengalami depresi ringan sejumlah 12 orang (75 %), yang mengalami depresi sedang sejumlah 4 orang (25%).

Tabel 3.
 Tingkat Depresi pada Lansia setelah Diberikan Senam Yoga (n=16)

Faktor Keturunan	f	%
Normal	5	31
Depresi Ringan	11	69

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi tingkat depresi sesudah dilakukan senam yoga menunjukkan bahwa dari 16 lansia yang diteliti sebagian besar depresi ringan sejumlah 11 orang (69 %), yang mengalami tingkat depresi normal sejumlah 5 orang (31 %).

Tabel 4.
 Analisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

Tingkat Depresi	Pre-senam yoga		Post-senam yoga		P-Value
	f	%	f	%	
Normal	0	0	11	69	0.001
Depresi ringan	12	75	5	31	
Depresi sedang	4	25	0	0	
Depresi berat	0	0	0	0	

Tabel 4 menunjukkan uji statistik pre-post senam yoga menggunakan wicoxon rank test diperoleh nilai $p = 0.000$ maka H_1 diterima karena nilai $p < 0,05$ maka ada perubahan tingkat depresi, yang artinya pemberian terapi senam yoga efektif terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

PEMBAHASAN

Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Senam Yoga di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian 16 responden di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun sebelum diberikan terapi senam yoga, dapat diketahui bahwa dari 16 lansia yang diteliti sebagian besar responden mengalami depresi ringan sebanyak 12 orang (75%), yang mengalami depresi sedang sebanyak 4 orang (25%). Sehingga dapat dikatakan sebagian besar pasien mengalami depresi ringan (75%).

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran. Hipertensi sering terjadi pada lansia, hal ini menyebabkan menderita stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kerusakan otak, bahkan bisa sampai menyebabkan kematian (Brunner & Suddarth, 2017). Permasalahan yang timbul pada penderita hipertensi sangat kompleks, seperti masalah pada organ tubuh penderita misalnya pada jantung, pembuluh darah, otak, dan ginjal. Selain itu juga akan timbul masalah-masalah yang terkait dengan mental penderita misalnya sulit tidur, mudah marah, dan gangguan *mood*. Masalah tersebut akan membuat penderita hipertensi rentan menderita depresi (Wulandari, 2014).

Menurut Cahoon (2012), Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang menyebabkan malas untuk beraktivitas fisik pada lansia. Depresi dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan merupakan faktor resiko kejadian bunuh diri. Reflek relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dalam hati dan dapat mengendalikan emosi, menyatukan badan, pikiran hati dan jiwa (Claire, 2009). Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa

olahraga sangat perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, terutama pada usia lanjut yang sehari-hari kurang banyak melakukan aktivitas fisik. Dengan berolahraga otot-otot tubuh menjadi relaks dan dapat memberikan ketenangan dalam hati sehingga dapat memberikan perubahan pada tingkat depresi lansia.

Tingkat Depresi Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Senam Yoga di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat depresi sesudah diberikan terapi senam yoga yang awalnya responden sebelum diberikan terapi senam yoga yang mengalami depresi ringan (75%) dan yang mengalami depresi sedang (25%). Sesudah diberikan terapi senam yoga responden mengalami perubahan depresi ringan (69%) dan yang mengalami normal (31%). Hal ini dikarenakan skala pengukuran menggunakan kategori, kategori tetap depresi ringan namun sebenarnya nilai skor turun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh safitri (2013), yang meneliti mengenai perubahan tingkat depresi lansia dengan hipertensi di rumah sakit islam Surakarta dalam penelitiannya sebagian besar dari depresi ringan menjadi normal didapatkan hasil (58.6%). Menurut Cahoon (2012), latihan fisik atau yang dikenal dengan olahraga adalah tindakan fisik untuk menguatkan kesehatan atau memperbaiki deformitas fisik, melakukan latihan fisik minimal 30 menit dapat menstimulasi pelepasan hormone endorfin dan menurunkan kadar hormone kortisol di dalam tubuh akan menyebabkan keseimbangan mental. Salah satu jenis olahraga yang sering diaplikasikan adalah yoga yang merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik), melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal fikirannya dan mengenal jiwanya.

Tehnik pernafasan senam yoga, dapat meningkatkan asupan oksigen kedalam tubuh, merelaksasikan otot-otot tubuh, meningkatkan fungsi kerja sel tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan fikiran. Menguasai pernafasan bererarti menguasai emosi dan fikiran. Saat nafas tidak terkendali emosi jadi bergejolak, otot tubuh akan menegang mengakibatkan fikiran menjadi tidak tenang. Sebaliknya, dengan bernafas lembut dengan teratur, fikiran akan menjadi tenang dan tubuh menjadi lebih rileks. Berdasarkan hasil uraian diatas peneliti berpendapat bahwa senam yoga mampu memberi perasaan tenang dan nyaman dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan fikiran akan menjadi tenang sehingga memberi perubahan pada depresi.

Analisis Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian, untuk mengetahui pengaruh senam yoga dilakukan analisis data menggunakan SPSS dengan uji statistic *Shapiro-Wilk* $p < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

Hasil ini di dukung penelitian Murtiyani (2018) juga yang menyebutkan hasil untuk kelompok perlakuan diketahui ada pengaruh senam yoga terhadap depresi pada lansia di UPT Pelayanan Lanjut Usia Pasuruan di Lamongan. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Menurut Cahoon (2012), bahwa Latihan yoga dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat semakin melambat akhirnya membuat seseorang

dapat beristirahat dan pikiran menjadi tenang. Kondisi inilah yang akan mempengaruhi terjadinya penurunan tingkat depresi pada lansia.

Menurut Murtiyani (2018), melakukan yoga secara umum merupakan cara yang baik untuk mengatasi depresi. Latihan yoga mengurangi ketegangan otot tubuh yang merupakan salah satu penyebab depresi. Melalui latihan fisik yang menenangkan, teknik pernafasan dan relaksasi, seseorang dapat memberikan ketenangan pikiran tanpa harus menggunakan obat. Dalam penelitian ini, latihan yoga yang diberikan kepada lansia sesuai kondisi fisik lansia, latihan yoga dengan gerakan yang pelan-pelan yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi peregangan otot serta relaksasi kelompok otot. Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis.

Melakukan senam yoga akan berpengaruh terhadap system limbic di otak yang akan teraktivasi, maka membuat seseorang berespon terhadap emosi dan merangsang cerebal kortex dalam aspek kognitif dan emosi yang positif, sehingga menghasilkan persepsi yang positif yang akan memberikan respon koping menjadi positif dimana dalam hal ini akan mempengaruhi saraf dan otot menjadi rileks terhadap ketegangan serta depresi akan berkurang dan sirkulasi darah menjadi lancar. Berdasarkan penelitian senam yoga merupakan salah satu bentuk cara untuk menurunkan depresi pada lansia, karena dengan melakukan senam yoga secara rutin dapat menjadikan otot rileks dan yoga dapat meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (GABA/ Gama – Aminobutic) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Gejala umum dari depresi adalah penarikan social. Studi telah menemukan bahwa berlatih yoga dapat meningkatkan hubungan interpersonal. Tidak hanya memberikan ketenangan pikiran, yoga juga akan secara drastic mengubah pendekatan anda terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap depresi pada lansia di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun. Hal ini sesuai dengan teori bahwa senam yoga dapat memberikan perubahan tingkat depresi pada seorang lansia karena senam yoga memberikan efek yang memunculkan keadaan tenang dan merelaksakan tubuh. Sehingga senam yoga dapat diterapkan karena mudah dilakukan dan semakin sering dilakukan akan memberikan pengaruh yang sangat efektif, relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot dan sistem pernafasan tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat dan waktu luang.

SIMPULAN

Hasil analisa tingkat depresi sebelum dilakukan senam yoga di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun sebagian besar pada tingkat depresi ringan. Hasil analisa tingkat depresi sesudah melakukan senam yoga di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun sebagian besar pada tingkat depresi ringan dan sebagian menunjukkan tingkat normal. Uji statistik pre-post senam yoga menggunakan wicoxon rank test diperoleh nilai $p = 0.000$ maka H_1 diterima karena nilai $p < 0,05$ maka ada perubahan tingkat depresi, yang artinya pemberian terapi senam yoga efektif terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Sumbesari Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2010. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik (Edisi ke 3). Jakarta : EGC.
- _____. 2014. Keperawatan Komunitas Dengan Pendekatan Praktis. Yogyakarta : Sorowajan.
- Azizah, Lilik Marifatul. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Brunner & Suddart, 2017. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Ed 8 Vol 2. Jakarta : EGC.
- Brunner, & Suddarth. 2017. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC. Terdapat Dalam <http://eprints.ums.ac.id>
- Cahoon. 2012. Menurunkan Depresi Pada Lansia. Terdapat Dalam <http://jurnal.unej.ac.id>
- Claire. 2009. Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. Terdapat Dalam <https://media.neliti.com>
- Cohen,S 2012. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik, Volume:1, Edisi : 7. Jakarta : EGC.
- Copastead & Banasik. 2000. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Lamongan. <https://ejournal-kertacendekia.id>
- Corwin, E.J. 2000. Buku Saku Pathofisiology. Jakarta. EGC : Editor Endah.
- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia. 2013
- Dinas kesehatan Kabupaten Madiun. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Madiun Tahun 2020.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta : Erlangga
- Ferry wong. 2011. Acuyoga Kombinasi Akupresur+Yoga. Jakarta : Penebar Swadaya Group.
- Hawari, Dadang. 2011. Manajemen Setres, Cemas dan Depresi. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara.
- Lebang, Erikar. 2013. Olahraga Dan Yoga.Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Luecknoot, A. G dan Meiner, S.S. 2006. Gerontological Nursing, 3rd-ed. USA : Mosby Elsevier.
- M. Sholeh. 2006. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Lamongan. <https://ejournal-kertacendekia.id>
- Manthops. 2005. “Depresi : Aspek Neurobiologi Diagnosis”. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

- Maramis. 1995. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya : Airlangga University.
- Muhadi. 2016. JNC 8: Evidence-Based Guidline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Devisi Kardiologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Vol.43, NO. 1, pp. 56-57.
- Murtiyani. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Lamongan. <https://ejournal-kertacendekia.id>
- Muttaqin, A. 2009. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, W.H. 2006. Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta : EGC
- Nursalam. 2008. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.
- Padila. 2013. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyoto. 2015. Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Priyoto. 2017. Hubungan Depesri Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan. Terdapat Dalam <http://jurnal.bhmm.ac.id>
- Pujiastuti. 2013. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Lamongan. <https://ejournal-kertacendekia.id>
- Rahmatul, Rita. 2016. Gambaran Dan Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. Terdapat Dalam <https://talentaconfseries.usu.ac.id>
- Safitri. 2013. Perubahan tingkat Depresi Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Surakarta. Terdapat Dalam <https://media.neliti.com>
- Santoso DT. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi. Jakarta : Bumi Medika
- Setyohadi B, et al. 2006. Buku Ajar Penyakit Dalam. Ed. V Jilid III. Jakarta : Interna Publishing.
- Sherry.2012. “General assment series for geriatric. Journal of Geriatric Nursing”. ProQuest DOI:813/12.2976193.
- Shindu, Pujiastuti. 2013. Yoga Untuk Hidup Sehat. Bandung:PT Mizan Pustaka.
- Solehati, T dan Kosasih, C.E. 2015. Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Stanley, Mickey danBeare. 2007.Buku Ajar KeperawatanGerontikEdisis.Jakarta : EGC.

Sunaryo, dkk. 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Andi.

Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi penderita Hipertensi secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.

WHO. 2010. World Health Statistics. Terdapat dalam <https://www.who.int/whosis/whostat/2010/en/>

Widyanto, Joko. 2010. SPSS For Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. Surakarta : BP-FKIP UMS.

Winadi_Yoyada_Dwi_Putra_22010113130146_LapKTI_Bab2.pdf . Terdapat dalam <https://eprints.undip.ac.id>.

Wulandari D. 2014. Hubungan Lamanya Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Poli Penyakit Dalam RSD dr. Soebandi Jember. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Terdapat Dalam <https://repository.unej.ac.id>.

Wulandari. 2014. Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Kualitas Hidup. Terdapat Dalam <http://eprints.ums.ac.id>

