

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Penurunan Tingkat Depresi dengan Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022

The Effect of Warm Water Foot Soak Therapy on Reducing Blood Pressure and Reducing Depression Levels with Hypertension at the Harapan Kita Elderly Social Institution Palembang in 2022

Nurhidayati

STIKES Mitra Adiguna, Palembang, Indonesia

Email: nurhidayatiilham77@gmail.com

Submisi: 20 Juni 2022; Penerimaan: 29 Juli 2022; Publikasi 30 Agustus 2022

Abstrak

Semakin tinggi usia harapan hidup semakin banyak masalah yang dimiliki lansia. Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan seperti hipertensi dan depresi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat depresi dengan hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *pre eksperimental* dengan jenis penelitian *one group pretest-posttest* design. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada tanggal 28 Maret sampai 15 April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah dan tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat adalah 159,67 mmHg (95% CI: 156,65-162,69), dengan standar deviasi 8,087 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 94,67 mmHg (95% CI: 90,90-98,43) dengan standar deviasi 10,080 mmHg. Rata-rata tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 6,966 (95% CI: 6,471-7,461) dengan standar deviasi 1,325. Hasil uji diastolik didapatkan nilai sistolik 0,000, diastolik 0,000 dan tingkat depresi 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai tekanan sistolik, diastolik dan tingkat depresi pada pengukuran setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pengelola Panti dalam memberikan pelayanan dipanti dalam mengatasi tekanan darah dan depresi menggunakan terapi rendam kaki air hangat untuk memperkuat terapi non farmakologi pada lansia.

Kata Kunci: Depresi, Lansia, Rendam kaki, Tekanan darah

Abstract

The higher the life expectancy, the more problems the elderly have. One of the problems faced is health problems due to the aging process such as hypertension and depression. The aim of the study was to determine the effect of warm water foot soak therapy on reducing blood pressure and depression levels with hypertension. This research is a quantitative research with pre-experimental research type with one group pretest-posttest design. The study was conducted at the Harapan Kita Elderly Social Institution in Palembang on March 28 to April 15, 2022. The population in this study was the elderly, totaling 30 respondents. Data was collected by measuring the blood pressure and depression level of the elderly before being given warm water foot soak therapy. The results of this study showed that the average systolic blood pressure before being given warm water foot bath therapy was 159.67 mmHg (95% CI: 156.65-162.69), with a standard deviation of 8.087 mmHg and the average diastolic blood pressure before therapy. warm water foot soak was 94.67 mmHg (95% CI: 90.90-98.43) with a standard deviation of 10.080 mmHg. The average level of depression before foot bath therapy was 6.966 (95% CI: 6.471-7.461) with a standard deviation of 1.325. The

results of the diastolic test obtained a systolic value of 0.000, diastolic 0.000 and a depression level of 0.000, so it can be concluded that there is a significant difference between the values of systolic pressure, diastolic pressure and the level of depression in measurements after warm water foot soak therapy. The results of the study are expected to be a source of information for nursing home managers in providing nursing home services in overcoming blood pressure and depression using warm water foot soak therapy to strengthen non-pharmacological therapy in the elderly.

Keywords: Depression, Elderly, Foot soak, Blood pressure

Pendahuluan

Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek kehidupan mereka antara lain perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial dan berbagai masalah degenerative lainnya akibat masa penuaan. Peningkatan jumlah lansia juga memberikan perhatian khusus yang berkaitan dengan perubahan system kardiovaskuler terutama hipertensi yang umum terjadi pada lansia (Rohmawati *et al.*, 2015). Fenomena terjadinya penyakit hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian pemerintah, penyakit ini menyerang mulai usia muda sampai lanjut usia (Yonata, 2016). Menurut data yang didapat dari Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, jumlah lansia yang mengalami hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 20 orang, pada tahun 2020 sebanyak 22 orang dan pada tahun 2021 sebanyak 35 orang.

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut untuk suatu target organ seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah) dan *left ventricle hypertrophy* (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak berupa stroke, hipertensi adalah penyebab stroke yang membawa kematian yang tinggi (Buston, 2018). Gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa : nyeri pada kepala, pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak napas, rasa berat ditengok, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan) (Menurut Adinil, 2004 dalam Triyanto, 2014).

Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi lansia, telah ditunjukkan dalam sebuah penelitian oleh widiatmoko 2019. Bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif

yang tinggi dan bermakna terhadap timbulnya gejala-gejala depresi lanjut usia. Depresi terjadi lebih banyak pada umur yang lebih tua dan dukungan keluarga rendah. Faktor- faktor psikososial usia lanjut merupakan permasalahan yang sangat rawan membebani kehidupannya yang pada gilirannya dapat mempengaruhi gangguan fisik, sosial dan mentalnya (Carla *et al.*, 2017).

Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot – otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Lalage, 2015). Air hangat bermanfaat untuk merangsang saraf yang ada di kaki untuk bekerja, dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah (Asan *et al.*, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara secara langsung oleh peneliti kepada lima orang pasien hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, empat orang pasien mengatakan belum pernah sama sekali melakukan terapi nonfarmakologis seperti terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu pengobatan nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah. Satu orang pasien mengatakan hanya pernah sesekali melakukan rendam air hangat dirumah sendiri tetapi tidak melakukannya secara rutin (PSLU HK Palembang, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk rancangan *Pre Exsperimental Design* dengan metode *One Group Pretest- Postest*. Dalam rancangan ini sama sekali tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan dan melakukan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Uma, 2010 dalam Sugiyono 2018). Pada penenlitan ini peneliti ingin mengetahui Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Dengan Hipertensi. Populasi penelitian adalah keseluruhan objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang bulan Desember 2021 yang berjumlah 60 lansia. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 lansia yang

Tabel 1. Distribusi Tekanan Darah Sistolik, Diastolik dan Tingkat Depresi sebelum Terapi Rendam Kaki air Hangat

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Tekanan darah sistolik	159,67	8,087	150-170	156,65-162,69
Tekanan darah diastolik	94,67	10,080	80-120	90,90-98,43
Tingkat depresi	6,966	1,325	5,00-9,00	6,471-7,461

Hasil analisa tabel diatas memperlihatkan bahwa variabel tekanan darah sistolik, diastoli dan tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat berdistribusi normal, hal ini diperlihatkan pada nilai perbandingan antara Skewness dan Standar Error yang hasilnya kurang dari dua sehingga nilai rata-rata yang digunakan adalah nilai Mean. Jadi rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 159,67 mmHg (95% CI: 156,65-162,69), dengan standar deviasi 8,087 mmHg. Tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat terendah 150 mmHg dan tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat tertinggi 170 mmHg.dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah diantara 156,65 mmHg sampai dengan 162,69 mmHg. Nilai rata-rata

menderita hipertensi dan depresi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Instrumen penelitian ini adalah alat yang pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Kuesioner data demografi berupa inisial nama, usia, jenis kelamin, agama. Kuesioner yang diajukan berisi inisial responden, pengukuran tekanan darah dan tingkat depresi. Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Prosedur terapi rendam kaki air hangat (Paramawati, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Tekanan Darah Sistolik, Diastolik dan Tingkat Depresi sebelum Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Hasil penelitian terhadap 30 responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2022. Dimana terdapat variabel tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat. Adapun distribusinya sebagai berikut:

Tekanan Darah Sistolik, Diastolik dan Tingkat Depresi sebelum Terapi Rendam Kaki air Hangat

tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 94,67 mmHg (95% CI: 90,90-98,43), dengan standar deviasi 10,080 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat terendah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat tertinggi 120 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adlah antara 90,90 mmHg sampai dengan 98,43 mmHg.

Nilai rata-rata tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 6,966 (95% CI: 6,471-7,461), dengan standar deviasi 1,325. Tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat terendah 5,00 dan tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat tertinggi 9,00. Dari hasil estimasi

interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah diantara 6,471 sampai dengan 7,461.

Tekanan Darah Sistolik, Diastolik dan Tingkat Depresi sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Sistolik, Diastolik dan Tingkat Depresi Sesudah Terapi Rendam Kaki air Hangat

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Tekanan darah sistolik	149,00	7,589	130-160	146,17-151,83
Tekanan darah diastolik	83,33	6,989	80-110	85,72-90,94
Tingkat depresi	3,033	0,808	2,00-4,00	2,731-3,335

Hasil analisa tabel diatas memperlihatkan bahwa variabel tekanan darah sistolik, diastolik dan tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat berdistribusi normal, hal ini diperlihatkan pada nilai perbandingan antara *skewness* dan *standar error* yang hasilnya kurang dari dua sehingga nilai rata-rata yang digunakan adalah nilai *mean*. Jadi rata-rata tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 149,00 mmHg (95% CI: 146,17-151,83), dengan standar deviasi 7,589 mmHg. Tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat terendah 130 mmHg dan tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat tertinggi 160 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah diantara 146,17 mmHg sampai dengan 151,83 mmHg.

Nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 88,33 mmHg (95% CI: 85,72-90,94), dengan standar deviasi 6,989 mmHg. Tekanan darah diastolik sesudah terapi rendam kaki air hangat terendah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah terapi rendam kaki air hangat tertinggi 110 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah antara 85,72 mmHg sampai dengan 90,94 mmHg.

Nilai rata-rata tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 3,033 (95% CI: 2,731-3,335), dengan standar

Hasil penelitian terhadap 30 responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2022. Dimana terdapat variabel tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat. Adapun distribusinya sebagai berikut:

deviasi 0.808. Tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat terendah 2,00 dan tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat tertinggi 4,00. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah diantara 2,731 sampai dengan 3,335.

Analisa Bivariat

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Tekanan Darah Sistolik

Uji normalitas menggunakan nilai *shapiro wilk* untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Data yang diuji adalah tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji *wilcoxon*. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 159,67 mmHg dengan standar deviasi 8,087 mmHg dan nilai tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 149,00 mmHg dengan standar deviasi 7,589 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah sistolik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Camalia dan Vandri (2017) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat terhadap lansia dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai 0,001 yang berarti lebih kecil dari ($\alpha= 0,05$).

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Tekanan Darah Diastolik

Uji normalitas menggunakan nilai *shapiro wilk* untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Data yang diuji adalah tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji *wilcoxon*. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 94,76 mmHg dengan standar deviasi 10,080 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 88,33 mmHg dengan standar deviasi 6,989 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah diastolik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Camalia dan Vandri (2017) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat terhadap lansia dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai 0,001 yang berarti lebih kecil dari ($\alpha=0,05$).

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Tingkat Depresi

Uji normalitas menggunakan nilai *shapiro wilk* untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Data yang diuji adalah tekanan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji *wilcoxon*. Rata-rata tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 6,966 dengan standar deviasi 1,325 dan nilai tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 3,033 dengan standar deviasi 0,808. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tingkat depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Camalia dan Vandri (2017) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi rendam kaki

air hangat terhadap lansia dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai 0,001 yang berarti lebih kecil dari ($\alpha=0,05$).

Berdasarkan hasil kesimpulan dari peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini juga didukung oleh beberapa faktor yang tidak diteliti tapi memungkinkan dapat mempengaruhi pemberian terapi rendam kaki air hangat dalam penurunan tekanan darah dan tingkat depresi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap 30 responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut: Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat adalah 159,67 mmHg (95% CI: 156,65-162,69), dengan standar deviasi 8,087 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 94,67 mmHg (95% CI: 90,90-98,43), dengan standar deviasi 10,080 mmHg. Sedangkan rata-rata tingkat depresi sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah 6,966 (95% CI: 6,471-7,461), dengan standar deviasi 1,325. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 149,00 mmHg (95% CI: 146,17-151,83), dengan standar deviasi 7,589 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 88,33 mmHg (95% CI: 85,79-90,94), dengan standar deviasi 6,989 mmHg. Sedangkan rata-rata tingkat depresi sesudah terapi rendam kaki air hangat adalah 3,033 (95% CI: 2,731-3,335), dengan standar deviasi 0,808. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara nilai tekanan darah sistolik pada pengukuran sebelum terapi rendam kaki air hangat dan nilai tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara nilai tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat dan nilai tekanan darah diastolik pada pengukuran sesudah diberikan

terapi rendam kaki air hangat. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara nilai tingkat depresi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat dan nilai tingkat depresi pada pengukuran sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jangka waktu dalam memberikan perlakuan pada responden dan memperhatikan faktor lain yang dapat meningkatkan tekanan darah yaitu salah satunya adalah asupan makanan responden yang rendah garam serta stress responden.

Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini penulis berterimakasih kepada yang terhormat: Ibu Diana H. Soebyakto, M.Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang, Ibu Sri Emilda, SKM., SST., M.Kes selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang, Bapak Drs. Bambang B Soebyakto, MA., PhD selaku Wakil Ketua II Bidang Non Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang, Ibu Ns. Leni Wijaya, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang, Ibu Ns. Yora Nopriani, S.Kep., M.Kep, Bapak Ns. Oscar Ari Wiryansyah, S.Kep., M.Kep.

Referensi

- Amirta. Y. (2017). *Sehat Murah Dengan Air*. Yogyakarta. Keluarga Dokter
- Ardiansyah, Muhammad (2019). *Medical Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogyakarta: DIVA Exspres
- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter, 4(2), 195-198.
- Azizah, Lilik Ma'arifatul (2019). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Baruna, A. Ghosh, M.K. (2019). Socio Demographic Factor of Geriatric Depression. *Indian Psychol Med*. Vol. 32, No. 02
- Bustan, M.N. (2018). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta
- Chalise, H.N. (2014). Depression Among Elderly Living in Briddashram (Old Age Home). *Advances in Aging Research*. Vol.03, No. 01 (6-11)
- Daherba. (2017). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Daeli, N. E., Pranata, L., & Ajul, K. (2022). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Bermain Puzzle. JCES (Journal of Character Education Society), 5(2), 403-407.
- Damayanti. D. (2018). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Hidroterapi Rendam Air Hangat Pada Penderita Hipertensi di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang
- Dewi, Agung dan Widyastuti. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV Budi Utama
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Kperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. (2017). *Profil Kesehatan Sumatera Selatan*. <http://profilkesehatansumsel.go.id> . Desember 2021
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi : Ciri Penyebab dan Penanganan Depresi. *Journal An- Nafs : Kajian dan Penelitian Psikologi*
- Effendi, Feri dan Makhfudli. (2018). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sukistini, A. S. (2021). EDUKASI PADA LANSIA TENTANG GANGGUAN INSOMNIA. Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021, 1(1), 1377-1382.
- Fari, A. I., Pranata, L., Daeli, N. E., & Winda, V. Y. (2022). Progresivve Muscle Relaxation (PMR) terhadap Insomnia pada Lansia Selama Masa Pandemi

- Covid 19. Media Karya Kesehatan, 5(1).
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Indonesian Journal Of Community Service (IJOCS), 1(1), 156-161.
- Greenberg, S.A. (2017). The Geriatric Depression Scale. <https://web.stanford.edu/yesapage/GDS.html>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. JCES (Journal of Character Education Society), 2(2), 34-38.
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Efektivitas range of motion (rom) aktif terhadap kekuatan otot
- Kemenkes RI. (2019). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. <https://pusdatin.kemendes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-buletin.html>. Desember 2021
- Kumalasari, F. dan Andhyanoro. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Hipertensi. Kudus : Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*
- Kusumastuti, Peni (2018). Hidroterapi, Pulihkan Otot dan sendi Yang Kaku. Diakses 25 Desember 2022 dari <http://www.gayahidupsehat.com>
- Liu, Z. Xu. Et., Al. (2017). Increase in The Prevalence of Hypertension Among Adults Expose To The Great Chinese Femine During Early Life. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 22:64
- Martial, A.G.C., Fonseca, M.A., Gomes, M.L.F., Matos, M.A.a. (*2016). Indicator of Depession in Elderly and Different Screening Methods. Einstein. Vol.14,No.1:6-11
- Munandar, A., Kusumawati, P. D., Pranata, L., Lahode, R., Jayanto, I., & Hadi, I. (2022). THE EXPERIENCE OF THE ELDERLY PALLIATIVE NURSE IN PROVIDING SUPPORT FOR BREAVEMENT IN THE HOME: A
- ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada lansia. Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan, 2(2), 113-121.\
- Ho. A.K. Carolin, T. Thorpe. Et., Al. (2015). Association of Anxiety and Depression with Hypertension Control: A. U. S. Multi-Disciplinary Group Practice Observation Study. *J Hypertens PMC*. 33(11):2215-2222
- Ilkafah. (2016). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi dan Terapi Rendam Air Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea. *Jurnal Ilmiah Farmasi –UNSRAT Vol.5 No.2 Edisi Mei*. ISSN:2302-2493. Makassar
- Irawan, H. (2017). *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia : Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta : PT Kalbe Farma
- PHENOMENOLOGICAL STUDY. MULTICULTURAL EDUCATION, 8(03), 34-40.
- Njoto, E,N. (2014). Mengenal Depresi Pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatrik Depression Scale (GDS) Untuk Menunjang Diagnosis. *CDK-217*.Vol.41,No.6
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2014). Konsep Dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Paramawati, R. dan Dumillah, H., Dyna Retno. (2016). *Khasiat Ajaib Daun Alvu Kad*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., indah Manurung, E., ... & Hardika, B. D. (2020). Keperawatan komunitas. Yayasan Kita Menulis.
- Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). Aktivitas Sosial Dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu MerpatI. Indonesian Journal of Health and Medical, 1(2), 189-194.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. JPMB:

- Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter, 3(2), 141-146.
- Pranata, L., Koernawan, D., & Daeli, N. E. (2019, October). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 110-117).
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Putri, O., Pranata, L., & Nurjanah, V. (2020). Relationship of Social, Family Support and Self-Efficacy on Complications Prevention of Mellitus Diabetes. *Sorume Health Sciences Journal*, 1(2), 64-74.
- Profil Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. (2021). *Panduan Penyusunan Tugas Akhir STIK Mitra Adiguna Palembang*
- Rohmawati, W.N. (2015). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kesepian Dan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Diakses dari <http://repository.unjaya.ac.id/2334/>.
- Sari, I. P., Frisca, S., & Pranata, L. (2019). Overview of Fall Risk in The Elderly in Elderly Social Care Institutions. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 4(2).
- Santoso, (2019). *Memahami Krisis Lanjut Usia : Uraian Medis dan Pedagogis-Pastoral*. Jakarta : PT Gunung Mulia
- Smeltzer, Suzanne, C. dan Bare. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*
- Soejono, C.H. Probosuseno, Sari, N.K. (2016). *Depresi Pada Pasien Lanjut Usia Jilid 1*. Jakarta : Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Solechah. (2017). *Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Utama
- STIK Mitra Adiguna Palembang. (2021). *Buku Panduan Penyusunan Proposal Skripsi dan Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan*. Palembang : Mitra Adiguna
- Sugiono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : CV Alfabeta
- Sunaryo, W.K. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Cv. Andi Offset (Penerbit ANDI Anggota IKAPI)
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Windahandayani, V. Y., Pranata, L., Ajul, K., & Fari, A. I. (2022). Pelatihan Pelvic Floor Muscule Exercise (Pfme) Pada Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Defekasi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2).
- Widyastuti, D. (2017). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas NGeplak II Kabupaten Sleman. Tesis . <http://eprints.undip.ac.id> FKM INDIP
- Widyatmoko, Sigit, dr, Sp.PD. (2019). Kasus Kesehatan Mental Alam Perasaan. Diakses Desember 2021, dari <http://www.jiwajiwi.blogspot.com>
- Word Health Organization. (2017). *Noncommunicable Disease Country Profiles*. WHO : 10-11