PENGARUH KEGIATAN MERAJUT TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG

TRILIA
Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: triliawm13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Proses penuaan mengakibatkan perubahan fisik, psikologis, sosial dan kultural, terjadi penurunan elastisitas dinding oarta dan penurunan pengatur irama inheren jantung akan menyebabkan terjadinya hipertensi. Dampak jangka panjang hipertensi adalah gagal jantung, stroke dan serangan jantung. Salah satu terapi komplementer pada penderita hipertensi yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis terhadap jantung. **Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui pengaruh kegiatan merajut terhadap hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. **Metode Penelitian** : Menggunakan desain Pre Ekspereimental dengan one group pre test-post test design. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 12 responden. **Hasil** : diketahui rata-rata tekanan darah sistol sebelum merajut sebesar 155,00 mmHg dan diastole sebesar 100,00 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sistol sesudah merajut 130 mmHg dan diastole sebesar 80,00 mmHg. Standar deviasi systole 9,045 mmHg dan diastole 2,887 mmHg. **Hasil:** uji statistic menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan pvalue = 0,002, berarti ada perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan merajut. **Simpulan** : terdapat pengaruh kegiatan merajut terhadap rata-rata tekanan darah lansia di Panti sosial tresna Werdha Teratai Palembang.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengaruh Merajut

ABSTRACT

Background: *Elderly people tend to experience health problems caused by a decrease in body function due to the aging process. The aging process is a process that results in changes including physical, psychological, social and cultural changes. One of the physical changes with age such as decreased elasticity of the oarta wall and decreased inherent heart rhythm control will cause hypertension. The prevalence of hypertension in Indonesia is 26.5%. The long-term effects of hypertension are heart failure, stroke due to rupture of blood vessels in the brain and heart attacks due to coronary artery rupture. One of the complementary therapies in patients with hypertension is to do knitting activities. Knitting is a technique of meditation or relaxation, which can reduce sympathetic nerve activity that can have a positive impact on the heart.* ***Objective:*** *To determine the effect of knitting activities on the blood pressure of elderly with hypertension at Tresna Werdha Teratai Social Institution in Palembang.* ***Methods****: Using the Pre-Operational design with one group pre-test-post test design. The sampling technique uses purposive sampling with a total of 12 respondents.* ***Results:*** *the average systolic blood pressure before knitting was 155.00 mmHg and diastole was 100.00 mmHg, while the mean systolic blood pressure after knitting was 130 mmHg and diastole was 80.00 mmHg. Standard deviation of systole is 9,045 mmHg and diastole of 2,887 mmHg. The statistical test results using the Wilcoxon Signed Ranks Test obtained pvalue = 0.002, meaning there is a difference in the blood pressure of the elderly before and after*

knitting activities. ***Conclusion:*** *there is an influence of knitting activities on the average blood pressure of the elderly in Palembang's Anti-social Lotus Werdha Lotus.*

Keywords: Hypertension, Effect of Knitting

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, sebuah proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangs angan dari dalam dan luar tubuh (Nur Kholifah, 2016)

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan kultural. Pada perubahan fisiologis terjadi penuaan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskular : Hipertensi. Teguh (2009) dalam Astari, dkk, (2015).

Hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal.(Majid, 2017)

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Dampak jangka panjang dari hipertensi adalah gagal jantung, stroke akibat rupturnya pembuluh darah di otak dan serangan jantung akibat ruptur pembuluh coroner (Nur Khofifah, 2016)

Hipertensi dapat diobati dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi melibatkan obat antihipertensi dan nonfarmakologi, intervensi termasuk pembatasan garam, modifikasi pola makan, pembatasan lemak, penghindaran kafein, merokok dan alkohol, yoga, olahraga, teknik relaksasi dan meditasi. (Janet, dan Mangala, 2017) Salah satu teknik relaksasi dan meditasi yang bisa dilakukan adalah merajut, karena saat seseorang merajut, orang tersebut sedang melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama berulang-ulang (Herbert Benson dalam Maharrani, 2018).

Peneliti melakukan cara untuk mengatasi penyakit hipertensi adalah dengan melakukan kegiatan Merajut pada lansia. Merajut adalah sebuah hobi yang bersifat ‘meditatif’ dan mempunyai efek bagus yaitu bisa menenangkan pikiran

Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kegiatan Merajut Terhadap Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang” peneliti ingin mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan tindakan merajut pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang, karena banyaknya waktu luang yang dimiliki lansia di panti tetapi belum dioptimalkan pemanfaatannya, disamping itu penulis juga ingin mengetahui bagaimana Pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan

kegiatan merajut di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk menganalisis Pengaruh Merajut Terhadap Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang.

DESAIN PENELITIAN

Desain yang digunakan oleh peneliti adalah dalam pelaksanaan penelitian adalah "Pre exsperimental dengan menggunakan one group pre test – post test design", one group pre test – post test design yaitu penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok (tidak memiliki kelompok pembanding atau kontrol) yang diberikan perlakuan tertentu, disertai dengan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) perlakuan (eksperimen) (Arikunto, 2013)

Desain penelitian Pre Exsperimental dengan Pre – Post Test Design

R : a.1 → X → a.2

Keterangan :

R : Responden

a.1 :Tekanan darah sebelum dilakukan kegiatan merajut (Pre Test)

X : Intervensi Kegiatan Merajut

a.2 : Tekanan darah setelah dilakukan kegiatan merajut (Post Test)

POPULASI DAN SAMPEL

1. **Populasi**

   Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang

2. **Sampel**

   Teknik pengumpulan sampel yang digunakan peneliti adalah *total sampling* dengan 12 responden.

   Kriteria Inklusi :

   a. Lansia dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg
   b. Lansia yang mau mengikuti kegiatan merajut

   Kriteria Eksklusi :

   a. Lansia yang ketergantungan obat anti hipertensi
   b. Lansia yang memiliki penyakit penyerta (demam, sesak nafas, nyeri dada, dan pusing)

HASIL PENELITIAN

1. Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Dilakukan kegiatan Merajut

Hasil penelitian menunjukan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum dilakukan teknik merajut terlihat dalam table berikut ini.

Tabel. 1
Rata-rata tekanan darah Ssistolik dan Diastolik pada Lansia sebelum dilakukan Teknik Merajut

Pre Test	Mean	Median	SD	Min-Maks	95 % CL
Sistol	151,67	155,00	9,374	140-160	145,71 – 157,62
Diastol	96,67	100,00	4,924	90-100	93,54 – 99,80

Dari table 1 dapat dilihat tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan tindakan merajut sebesar 155,00/100,00 mmHg dan Standar devisi 9,374 / 4.924 mmHg. Tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan teknik merajut terendah adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 160/100 mmHg.Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95 % di yakini bahwa tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan kegiatan merajut diantara 145,71/93,54 mmHg sampai dengan 157,62/99,80 mmHg.

2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Sesudah Dilakukan Kegiatan Merajut

Hasil penelitian menunjukan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sesudah dilakukan teknik merajut terlihat dalam table berikut ini.

Tabel. 2
Rata – Rata Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah dilakukan Teknik Merajut

Post Test	Mean	Median	SD	Min-Maks	95 % CL
Sistol	135,00	130,00	9,045	130-160	129,25 – 140,75
Diastol	80,83	80,00	2,887	80-90	79,00 – 82,67

Dari tabel 2 dapat dilihat tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan tindakan merajut sebesar 130,00/80,00 mmHg dan Standar deviasi 9,045 / 2,887 mmHg. Tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan teknik merajut terendah adalah 130/80 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 160/90 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95 % di yakini bahwa tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan tindakan merajut diantara 129,25/79,00 mmHg sampai dengan 140,75/82,67 mmHg.

3. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan merajut

Tabel. 3
Perbedaan Rata – Rata Tekanan Darah pada Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Merajut di panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2019

No	Perbedaan Tekanan Darah Lansia	Mean	Median	Standar Devisi	p value
	Pre test				
1	Sistol	151,67	155.00	9,374	
	Diastol	96,67	100,00	4,924	
	Post Test				0,002
2	Sistol	135,00	130,00	9,045	
	Diastol	80,83	80,00	2,887	

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan kegiatan merajut yaitu155,00/100,00 mmHg dengan standar deviasi 9.374 / 4,924 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan teknik merajut yaitu 130,00/80,00 mmHg dengan standar deviasi 9,045/2,887 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test di dapatkan pvalue = 0,002, dengan nilai α = 0,05 (p < α), berarti ada perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik merajut di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2019 dengan perbedaan rata-rata sistol nya adalah 25,00 mmHg dan Rata-rata diastol nya adalah 20,00 mmHg.

PEMBAHASAN

1. **Rata-rata Tekanan Darah Lansia Sebelum Dilakukan Kegiatan Merajut di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang**

Berdasarkan hasil analisis univariate, dapat dilihat tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan tindakan merajut sebesar 155,00/100,00 mmHg dan Standar deviasi 9,374 / 4.924 mmHg. Tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan teknik merajut terendah adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 160/100 mmHg.Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95 % di yakini bahwa tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan tindakan merajut diantara 145,71/93,54 mmHg sampai dengan 157,62/99,80 mmHg.

Menurut Nugroho (2008), salah satu perubahan yang terjadi pada lansia, diantaranya pada system kardiovaskuler. Kemampuan memompa darah menurun, elastisitsas pembuluh darah menurun, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat. Pada miokardium terjadi brown atrophy disertai akumulasi lipofusin (aging pigment) pada serat-serat miokardium. Terdapat fibrosis dan kalsifikasi dari jaringan fibrosa yang menjadi rangka dari jantung. Selain itu pada katup juga terjadi kalsifikasi dan perubahan sirkumferens menjadi lebih besar sehingga katup menebal. Bising jantung (murmur) yang disebabkan dari kekakuan katup sering ditemukan pada lansia.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Knit for Peace (2009) 86 persen

responden merasakan aura positif dari ikut serta merajut yang mampu membantu mereka menjadi relaks. 30 persen yang lainnya mengklaim bahwa kegiatan ini dapat membantu mereka mengurangi rasa depresi, cemas, dan tekanan darah menjadi normal.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berasumsi bahwa hasil pengukuran tekanan darah pada lansia menggambarkan bahwa rata-rata dari tekanan darah sistolik sebesar 155 mmHg yang merupakan hipertensi sedang (stadium 1). Lansia dapat terkena hipertensi akibat penurunan fungsi organ pada sistem kardiovaskuler, katub jantung menebal dan menjadi kaku, serta mengalami penuruanan elastisitas dari aorta dan arteri besar lainnya. Selain itu, terjadi peningkatan resistensi pembuluh darah perifer ketika ventrikel kiri memompa, sehingga tekanan sistolik dan afterload meningkat.

2. **Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Kegiatan Merajut di Panti Sosial Tersna Werdha Teratai Palembang**

Berdasarkan hasil analisis univariate, didapatkan rata-rata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan kegiatan merajut sebesar 130,00/80,00 mmHg dan Standar devisi 9,045 / 2,887 mmHg. Tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan teknik merajut terendah adalah 130/80 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 160/90 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95 % di yakini bahwa tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan tindakan merajut diantara 129,25/79,00 mmHg sampai dengan 140,75/82,67 mmHg.

Menurut Drajat (2014), pada usia lanjut terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maximal dan peningkatan lemak tubuh. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya penyakit yang muncul. Banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Sehingga, untuk mempertahankan kesehatan maka adanya upaya-upaya baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam lansia. Senam merupakan aktivitas yang berdampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Merajut merupakan salah satu teknik meditasi atau Relaksasi. Hal ini karena saat seseorang merajut, orang tersebut sedang melatih otak kiri dan kanan anda secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama berulang-ulang. Pada akhirnya orang yang merajut memasuki suatu fase meditasi atau relaksasi.
Teknik relaksasi yang baik dan benar dapat memberikan efek yang berharga bagi tubuh yaitu Penurunan Tekanan darah, Nadi dan pernafasan, Penurunan konsumsi oksigen, Penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme dan Perasaan damai dan sejahterah (Andarmoyo, 2013)

3. **Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Kegiatan Merajut**

Hasil tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan kegiatan merajut yaitu155,00/100,00 mmHg dengan standar devisi 9.374 / 4,924 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan kegiatan merajut yaitu 130,00/80,00 mmHg dengan standar devisi 9,045/2,887 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test di dapatkan pvalue = 0,002, dengan nilai α = 0,05 (p < α), berarti ada perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik merajut di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2019 dengan perbedaan rata-rata sistol nya adalah 25,00 mmHg dan Rata-rata diastol nya adalah 20,00 mmHg.

Teknik relaksasi yang baik dan benar dapat memberikan efek yang berharga bagi tubuh yaitu Penurunan Tekanan darah, Nadi dan pernafasan, Penurunan konsumsi oksigen, Penurunan ketegangan otot, Penurunan kecepatan metabolisme dan Perasaan damai dan sejahterah (Andarmoyo, 2013), Merajut merupakan salah satu teknik meditasi atau Relaksasi. Hal ini karena saat seseorang merajut, orang tersebut sedang melatih otak kiri dan kanan anda secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama berulang-ulang. Pada akhirnya orang yang merajut memasuki suatu fase meditasi atau relaksasi.

Kegiatan merajut merupakan salah satu teknik relaksai untuk mengatasi hipertenis, peneliti berasumsi bahwa Ada pengaruh kegiatan merajut dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertesi, Dimana dari 12 responden yang menderita hipertesi, semua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan kegiatan merajut pada responden. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Knit for Peace (2009) 86 persen responden merasakan aura positif dari ikut serta merajut yang mampu membantu mereka menjadi relaks. 30 persen yang lainnya mengklaim bahwa kegiatan ini dapat membantu mereka mengurangi rasa depresi, cemas, dan tekanan darah menjadi normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan ρvalue = 0,002, dengan nilai α =0,05 (ρ < α), berarti ada perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan merajut di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2019 dengan perbedaan rata-rata sistol nya adalah 25,00 mmHg dan rata – rata diastole nya adalah 20,00 mmHg. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan kegiatan merajut selama 6 hari pada lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang.

Dalam dunia modern ini, stres meningkat dalam kehidupan setiap orang yang juga faktor utama untuk hipertensi. Hipertensi dapat diobati dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi melibatkan obat antihipertensi dan nonfarmakologi, intervensi termasuk pembatasan garam, modifikasi pola makan, pembatasan lemak, penghindaran kafein, merokok dan alkohol, yoga, olahraga, teknik relaksasi dan meditasi. (Janet, dan Mangala, 2017) Salah satu teknik relaksasi dan meditasi yang bisa dilakukan adalah merajut, karena saat seseorang merajut, orang tersebut

sedang melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama berulang-ulang (Herbert Benson dalam Maharrani, 2018)

Merajut adalah sebuah hobi yang bersifat ‘meditatif’ dan mempunyai efek bagus yaitu bisa menenangkan pikiran. Survei yang dilakukan oleh Knit for Peace memberikan penjelasan tambahan bahwa sekitar 86 persen responden merasakan aura positif dari ikut serta merajut yang mampu membantu mereka menjadi relaks. 30 persen yang lainnya mengklaim bahwa kegiatan ini dapat membantu mereka mengurangi rasa depresi, cemas, dan tekanan darah menjadi normal. Merajut dapat mengurangi rasa nyeri sebagai akibat adanya radang sendi disertai nyeri kronis.

Penelitian tentang perajut menemukan bahwa para respondennya memperoleh berbagai manfaat psikologis yang dirasakan dari praktik tersebut yakni: relaksasi, terbebas dari stress, rasa pencapaian, terhubung dengan tradisi, meningkatnya kebahagiaan, mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta kemampuan kognitif (meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengatasi masalah). Responden umumnya melaporkan bahwa perasaan tenang dan rileks yang diinduksi berhubungan dengan sifat ritmis dari proses merajut. Proses atau aktivitas merajut dianggap penting bagi 67% responden yang menilai antara 8 dan 10 pada skala 0 hingga 10, di mana 0 adalah 'tidak sama sekali' dan 10 'sangat'. Sebagai contoh, seorang responden menggambarkan 'ritme gerakan berulang dalam proyek sederhana' sebagai 'hipnotis dan menenangkan' ketika dia merasa stres. Yang lain merasa bahwa itu 'santai namun sekaligus menarik'. Yang lain menggambarkan rajutan sebagai 'menenangkan', 'tenang' atau 'spiritual'. Responden juga merasa bahwa rajutan memiliki kualitas meditatif dan 'seperti zen'. Merasa tenang dan santai dikaitkan dengan menghilangkan stres. (Jill Riley, dkk, 2013)

SIMPULAN

1. Rata-rata Tekanan Darah Sistol pada lansia sebelum kegiatan merajut 155 mmHg dan Diastolnya 100 mmHg di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang
2. Rata-rata Tekanan Darah Sistol pada lansia sesudah kegiatan merajut 130 mmHg dan Diastolnya 80 mmHg di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang
3. Perbedaan rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan merajut pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang (p=0,002), dengan perbedaan rata-rata skor Sistol sebesar 25,00 mmHg dan Diastol 20,00 mmHg

DAFTAR PUSTAKA

Astari, Putu Dyah, dkk, 2015, *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan.* Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.

Knit For Peace, 2009, *The Health Benefits of Knitting*

Majid, Abdul, 2017, *Asuhan Keperawatan pada Pasien Dengan Gangguan Sisten Kardiovaskular*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.

Maharrani, 2018, *Merajut menyehatkan pikiran dan tubuh* https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/merajut-menyehatkan-pikiran-dan-tubuh, diakses pada tanggal 2 januari 2019, pukul 22:00 WIB

Nikko Darnindro dan Johannes Sarwono1, 2017, *Prevalensi Ketidakpatuhan Kunjungan Kontrol Pada pasien Hipertensi yang Berobat di Rumah Sakit Rujukan Primer dan Faktor-Faktor yang memengaruhi,* SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUP Fatmawati, Jakarta, Indonesia

Nugroho, W. 2008. *Keperawatan gerontik & Geriatrik* Ed.3. Jakarta : EGC

Nur Kholifah, Siti, 2016, *Keperawatan Gerontik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta

Nurafif dan Hardhi, 2015, *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis dan Nanda NIC – NOC*, panduan penyusun Askep Profesional

Pete, 2014, *Manfaat Merajut Bagi Kesehatan Fisik dan Mental* http://www.kembangpete.com/2014/03/12/manfaat-merajut-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental/ diakses pada tanggal 30 januari 2019, pukul 21:00 WIB

Riley, dkk (2013) *The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey*. British Journal of Occupational Therapy, 76(2), 50-57.

RisKesDas, 2018, *Hasil Utama RISKESDAS 2018*, Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Rosita dan Khoirin, 2018, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Palembang Tahun 2018.* Volume 8, juni 2018

Sona Janet Dan Mangala Gowri, 2017, *Effectiveness Of Deep Breathing Exercise On Blood Pressure Among Patients With Hypertension.* Original Research Article Nursing ISSN 0975-6299

Sunaryo,dkk, 2016, *Asuhan Keperatan Gerontik,* Penerbit Andi, Yogyakarta

Thata Pang dan Dinamic Crochet, 2012. *Pernak-pernik Rajutan*, Jakarta: Kriya Pustaka