

**HUBUNGAN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) DAN DIET HIPERTENSI DENGAN
KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIDOREJO KECAMATAN
JABUNG KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
SOLEMAN BALI NGARA
2019610075**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2023**

RINGKASAN

Penyakit yang disebut hipertensi dapat menurunkan tingkat kesenangan pribadi seseorang. Karena tingginya prevalensi hipertensi, tindakan pencegahan termasuk berolahraga dan menghindari makan berlebihan sangat diperlukan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan pola makan pada penderita hipertensi di Kota Sidorejo, Daerah Jabung, dan Rezim Malang. Dalam pengaturan eksplorasi, potongan melintang digunakan. Tiga puluh pasien hipertensi menjadi ukuran sampel untuk populasi pemeriksaan. Pendekatan inspeksi yang tidak disengaja digunakan selama pengujian. Action Everyday Living (ADL) dan pola makan hipertensi merupakan variabel independen, namun kepuasan pribadi bersifat dependen. Jajak pendapat dari Movement Everyday Living (ADL), diet hipertensi, dan kepuasan pribadi menjadi alat yang digunakan. Tes akurat Fisher diterapkan sepanjang penyelidikan informasi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (73,3%) mempunyai Movement Day to Day Living (ADL) yang agak dipengaruhi oleh penderita hipertensi di Kota Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Mayoritas responden (56,7%) teridentifikasi sebagai penderita diet rendah hipertensi di Kota Sidorejo, Daerah Jabung, Rezim Malang. Pada penderita hipertensi di Kota Sidorejo, Kecamatan Jabung, Rezim Malang, sebagian besar responden (63,3%) melaporkan memiliki kualitas hidup yang buruk. Di Kota Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, terdapat hubungan antara Action Everyday Living (ADL) ($p=0,001$) dan pola makan hipertensi (0,023) dengan kesejahteraan subjektif penderita hipertensi. Dengan menganjurkan Movement Everyday Living (ADL) dan pola makan hipertensi yang dapat meningkatkan kepuasan pribadi penderita hipertensi, diharapkan penderita hipertensi benar-benar ingin memahami cara mengendalikan kondisinya.

Kata Kunci : Activity Daily Living (ADL), Diet, Hipertensi, Kualitas Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Karena hipertensi adalah suatu kondisi yang dapat mengurangi pemenuhan korban, kepuasan pasien lebih buruk pada pasien hipertensi dibandingkan pasien non-hipertensi (Li et al., 2018). Hal ini mungkin terjadi sebagai efek samping dari kondisi terkait hipertensi termasuk migrain pagi hari, mimisan, detak jantung tidak teratur, masalah penglihatan, dan telinga berdenging (WHO, 2021). Karena hal ini dapat mengakibatkan kesedihan, ketegangan, dan kelemahan, efek sekunder ini mempunyai dampak negatif yang besar terhadap rasa kepuasan pribadi pasien. Kekurangannya juga akan mempengaruhi seberapa mandiri lansia menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Wati, 2021). Penting untuk mempertimbangkan pengobatan farmasi dan non-farmakologis, seperti olahraga, makanan, dan gaya hidup, untuk mengobati hipertensi, yang memiliki tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi dan denyut diastolik 90 mmHg atau lebih rendah. Pada tahun 2020, Administrasi Ketenagalistrikan Republik Indonesia.

Pada tahun 2021, 1,28 miliar orang di seluruh dunia diperkirakan mengalami dampak buruk dari hipertensi, menurut Asosiasi Kesejahteraan Dunia (WHO). Menurut Badan Kesejahteraan Indonesia tahun 2021, hipertensi di Indonesia 34,1% normal. Berdasarkan Profil bantuan Pemerintah Jawa Timur tahun 2021, terdapat 387.913 laki-laki dan 547.823 perempuan yang tinggal di Daerah Jawa Timur menderita hipertensi (Administrasi Bantuan Pemerintah Jawa Timur, 2021). Kabupaten Malang saat ini menempati urutan ke 33 dari 38 pemerintah/daerah di Jawa Timur dalam hal prevalensi hipertensi (7,78%), dengan data 9.582 laki-laki dan 11.982 perempuan, dan diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat (Badan Pedoman Bantuan

Pemerintah Malang, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Dukungan Pemerintah Kelompok Masyarakat Jabung, Wilayah Jabung, Rezim Malang, terdapat 104 orang yang terdiagnosis hipertensi hingga Februari 2023. Mengingat betapa lazimnya penyakit hipertensi, diperlukan metode antisipatif, dengan mempertimbangkan perubahan pola makan dan pekerjaan.

Penilaian terhadap kemajuan seseorang dalam memperoleh kebutuhan sehari-hari sendiri dikenal dengan istilah *Development of Day to Day Living (ADL)*. Kemampuan melakukan ADL meliputi kemampuan memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, berpakaian, buang air kecil, mandi, bergerak, dan menggunakan kamar mandi, menurut Marlita dkk. (2018). Menurut penelitian Suarni dkk. (2018), pasien hipertensi yang melakukan praktik ADL secara implisit akan menurunkan laju aliran darah vena, sehingga vena lebih mudah beradaptasi dan berdampak negatif pada penurunan ketegangan peredaran darah. Selain melakukan ADL, diet hipertensi akan menjadi salah satu cara mencegah hipertensi.

Diet hipertensi tidak menganjurkan konsumsi daging, makanan manis, asin, dan kaya lemak trans, sekaligus mendorong konsumsi sayur-sayuran dan produk susu yang mengandung lemak padat. Menurut Help of Prosperity (2022), diet hipertensi adalah strategi makan "modern" yang fantastis yang telah terbukti membantu menurunkan kolesterol dan denyut nadi. Diet hipertensi didasarkan pada prinsip makan sehat, selain menurunkan detak jantung, juga menurunkan risiko infeksi, stroke, dan penyakit kardiovaskular. Penerapan ADL dan diet hipertensi secara tidak langsung akan berdampak pada kesejahteraan seseorang sekaligus meningkatkan kesenangan pribadi.

Rasa kepuasan pribadi seseorang adalah cara mereka memandang kehidupannya dalam kaitannya dengan struktur, nilai, budaya, dan penilaian terhadap tujuan hidupnya. Menurut Ekasari dkk. (2018), pemenuhan pribadi mengacu pada persepsi seseorang terhadap situasinya dalam

kehidupan sehari-hari, serta kepatuhannya terhadap sistem nilai dan bagaimana struktur tersebut berkaitan dengan tujuan hidupnya. Kemampuan sejati, kerja tulus, kelanggengan, kesejahteraan umum, sentralitas, kapasitas sosial, kerja mendalam, dan kesejahteraan mental merupakan delapan faktor yang mempengaruhi perasaan penderita hipertensi terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, menjaga berat badan yang sehat dan melakukan pekerjaan yang bermakna penting bagi penderita hipertensi karena hal ini dapat mengurangi kemungkinan munculnya masalah yang berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan yang memuaskan (Snarska dkk. 2020).

Terjadinya hipertensi pada lansia akan dipengaruhi oleh jarangya lapangan kerja nyata, menurut Amra dkk. (2020). Sangat disarankan untuk berolahraga terus menerus selama 30 menit bagi siapa pun yang berusia di atas 80 tahun. Kurangnya ADL dan kepatuhan terhadap pola makan hipertensi pada pasien hipertensi dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Kekambuhan hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang dapat mempengaruhi pemikiran seseorang, terutama cara memandang keberadaannya. Menurut Atibila dkk. (2021), efek hipertensi yang konsisten pada lansia menurunkan kemampuannya untuk melakukan ADL.

Akibat efek fokus timbal yang lebih besar pada 15 Maret 2023. Berdasarkan data Pusat Dukungan Pemerintah Kelompok Masyarakat Jabung di Sidorejo, Wilayah Jabung, Sistem Malang, terdapat 104 kasus hipertensi hingga Februari 2023. Hasil pertemuan peneliti dengan 10 korban diketahui bahwa 8 orang diantaranya dilaporkan merasa tidak aktif. dengan gangguan detak jantung akibat seringnya pergi ke dinas kesehatan untuk memeriksakan kesehatannya, kesulitan makan karena harus mulai makan dengan lebih baik, dan kesulitan menghadapi kendala. Mengingat perjuangan pasien, pasien khususnya merasa tidak stabil, tidak berdaya, dan membutuhkan kenyamanan, sedangkan kedua korban hipertensi dinyatakan mengalami gangguan

otot. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan *Activity Daily Living* (ADL) dan diet hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang”

1.2.Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara *Activity Daily Living* (ADL) dan pola makan hipertensi dengan tingkat kesenangan yang dialami penderita penyakit tersebut di Kota Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Activity Daily Living* (ADL) dan pola makan hipertensi dengan kepuasan penderita hipertensi di Kota Sidorejo, Daerah Jabung, dan Rezim Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Membedakan *Activity Daily Living* (ADL) Penderita Hipertensi di Kota Sidorejo Daerah Jabung Rezim Malang
2. Membedakan kebiasaan makan penderita hipertensi di Kota Sidorejo, Daerah Jabung, dan Rezim Malang
3. Membedakan kesejahteraan subjektif penderita hipertensi di Kota Sidorejo Daerah Jabung dan Kabupaten Malang
4. Mengetahui hubungan *Activity Daily Living* (ADL) dengan pola makan hipertensi dengan persetujuan penderita di Kota Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

Secara khusus, keunggulan hipotesis dan manfaat praktis dibagi menjadi dua kategori sebagai bagian dari keunggulan ujian ini.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau sumber pengetahuan bagi penderita hipertensi yang ingin meningkatkan kualitas hidupnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Layanan Kesehatan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman atau bantuan bagi petugas kesehatan dalam memberikan informasi tentang *Activity Daily Living* (ADL) dan pola makan hipertensi untuk kepuasan penderita penyakit tersebut.

2. Penderita Hipertensi

Dengan melakukan ADL dan menjalankan pola makan hipertensi, penderita hipertensi dapat memahami cara mengendalikan kondisinya sehingga berdampak pada tingkat kepuasan pribadinya.

3. Peneliti Selanjutnya

Temuan penyelidikan ini mungkin berkontribusi pada pengetahuan dan diterapkan pada penelitian masa depan.

4. Institusi pendidikan

Pemeriksaan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber atau alat pengajaran dalam seminar keperawatan dewasa tentang sistem endokrin, pencernaan, dan imunitas yang tepat untuk memberikan pencerahan pada pasien hipertensi, serta sebagai sumber masalah keperawatan yang berkaitan dengan pasien hipertensi.

1.4 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Yunia 2022	Hipertensi yang berhubungan dengan usia di Kelompok Masyarakat Gambirsari Kawasan Pusat Kesejahteraan Surakarta ditunjukkan dalam pergerakan sehari-hari	Jenis penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif univariat sebagai alat kuantitatif untuk menguji taktik pengumpulan informasi dan evaluasi informasi yang ekspresif dan bertujuan secara ilmiah. Dalam survei ini, seluruh responden berjumlah 80 orang. Jajak pendapat rekor Barthel digunakan dalam penyelidikan ini.	Hasil: Pada usia 60-74 tahun (lebih tua), action level of daily living (ADL) ketergantungan ringan sebesar 86,3%, orientasi perempuan sebesar 63,8%, pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) sebesar 60,0%, pekerjaan irt sebanyak 47,5%, dan rentang waktu 60,0% mengalami dampak negatif hipertensi > 5 tahun. Mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit lain; khususnya, 65,0% tinggal bersama anak atau keluarga, 75,0% memiliki gangguan pendengaran, dan mayoritas, 66,3%, tidak memiliki riwayat penyakit lain.
2	Pradwipta 2022	Hubungan konsistensi pola makan dengan kepuasan pasien pada pasien hipertensi dan kondisi penyertanya	Investigasi semacam ini melibatkan analisis kuantitatif dan teknik timbal balik. Pasien penyerta hipertensi di Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Baki	Temuan menunjukkan bahwa 18 pasien hipertensi dengan penyakit penyerta (20%) mematuhi diet hipertensi, namun sebanyak 72 pasien (80%) dinyatakan resisten terhadapnya. Selain itu, temuan

			<p>Sukoharjo yang berjumlah 90 pasien menjadi contoh pemeriksaannya. Strategi pengujian adalah pendekatan pengujian yang komprehensif. Dengan menggunakan Uji Kehati-hatian Fisher, tentukan hubungan prosedurnya. alat untuk penelitian yang digunakan dalam survei.</p>	<p>penelitian menunjukkan bahwa 70 pasien (77,8%) memiliki kualitas hidup yang buruk, terdapat 20 pasien hipertensi dengan penyakit penyerta (22,2%) yang memiliki tingkat kepuasan pribadi yang tinggi. Hubungan penting harga diri sebesar 0,01 yang berarti terdapat hubungan antara menjaga pola makan hipertensi dengan perasaan puas secara pribadi. Menurut nilai koneksi Pearson sebesar 0,788, hubungan tersebut berada pada area kekuatan yang signifikan untuk kelas tersebut. Tipe hubungannya positif, artinya jika konsistensi pola makan tinggi maka kepuasan pribadi juga akan tinggi, atau sebaliknya jika konsistensi pola makan rendah maka kepuasan pribadi juga akan rendah.</p>
3	Icha Novitasari, Sri Andala, Yudi Akbar 2022	Hubungan antara konsistensi pola makan dan ketidakmampuan pasien untuk memerangi	Rencana cross sectional kuantitatif digunakan dalam pengaturan pemeriksaan ini. Contohnya ada 63	Temuan penelitian menunjukkan bahwa 42 orang penderita hipertensi (66,7%) mematuhi rencana diet sedangkan 21

		hipertensi secara efektif	orang. Pendekatan inspeksi langsung yang tidak teratur digunakan selama inspeksi. Dengan menggunakan survei yang disebar, informasi dikumpulkan, dan informasi diperiksa menggunakan tes yang dapat diukur.	orang (33,3%) tidak setuju. 24 orang (38,1%) dan 39 orang (kebingungan besar) mengalami keterikatan yang parah. Hasil Uji Fisher's Exact menunjukkan adanya hubungan antara konsistensi pola makan dengan penanggulangan kompleksitas, dengan nilai p-value 0,002 (0,05).
4	Saudah1*, nurma afiani2, abdul qodir3 2020	Hubungan kepuasan pribadi pasien dengan audit penulisan hipertensi kerja aktif	Berdasarkan hasil laporan kajian eksperimental selama lima tahun terakhir, khususnya 10 buku harian bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan slogan pencarian yang sesuai dengan pertimbangan dan larangan standar, maka strategi eksplorasi ini menggunakan strategi cross sectional.	Temuan dari penelitian menggunakan 10 buku harian pengejaran Penelitian tentang dampak persalinan nyata sebagai olahraga dan kepuasan pribadi pada pasien hipertensi membuah hasil yang akurat. Latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan rasa bahagia pada penderita hipertensi, terutama di wilayah nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2012). Understanding blood pressure reading. From http://www.heart.org/HEARTORG/conditions/highbloodpressure/about-high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings-UCM_3017764-article.JSP#main-content. Diunduh tanggal 27 Maret 2014.
- Alfian, R., Lisdawati, N., Putra, A. M. P., Sari, R. P., & Lailani, F. (2018). Profil Kualitas Hidup Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Rsud Ulin Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 106. <https://doi.org/10.51352/jim.v4i2.189>
- American Heart Association. (2013). Heart disease & stroke statistic. *Circulation*.
- Amra, R. N., Siregar, F. A., & Mutiara, E. (2020). Physical Activity, Obesity, Family History, and Their Associations with Hypertension among the Elderly in Aceh Singkil, Aceh. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 5(1), 45–51. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2020.05.01.05>
- Ariswanti, dkk. (2018). Mengenal Lebih dekat Tentang Lanjut Usia. Jawa Timur: AE Media Grafika. <https://scholar.google.co.id/citations?user=5vAfgTcAAAJ&hl=id>
- Atibila, F., Hoor, G. Ten, Donkoh, E. T., & Kok, G. (2021). Challenges experienced by patients with hypertension in Ghana: A qualitative inquiry. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250355>.
- Dinkes Jatim. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2021/15_Jatim_2021.pdf.
- Dinkes Kota Malang. 2021. PROFIL KESEHATAN KOTA MALANG TAHUN 2021. <https://dinkes.malangkota.go.id/wp-content/uploads/sites/104/2022/08/Profilkes-2021.pdf>
- Ekasari, Mia fatma, Ni Made Riasmini, T. H. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. *Wineka Media*.
- Hamid, dkk (2022). *Dietary and Physical Activity Questionnaire for Hypertensive 2022*. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/202207010954523_1116.pdf
- Hapsari, W. (2018). Efektifitas Latihan Activity Daily Living Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Pasien Stroke Non Hemoragic. *Efektifitas Latihan Activity*

- Daily Living Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Pasien Stroke Non Hemoragic.
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Physical Activity and the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10796>
- Kemkes (2018). Klasifikasi hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>. Diakses. 20. Januari.2023.
- Kemkes (2020). Diet hipertensi / Darah Tinggi (DASH Diet). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet
- Kemkes (2020). Diet hipertensi / Darah Tinggi (DASH Diet). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet. Di akses tanggal Desember 2022.
- Kemkes RI (2020). Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>. Diakses tanggal 15 Desember 2022.
- Kemkes. (2020). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. 1–2. www.depkes.go.id
- Kemkes. 2023. DASH Diet: Pola Makan untuk Pasien Hipertensi. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2039/dash-diet-pola-makan-untuk-pasien-hipertensi
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. (2019). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia “Hipertensi Si Pembunuh Senyap.”
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun, 248. <https://doi.org/351.077> Ind r\
- Kwan, Tinna. (2000). *Quality of life in family caregivers of persons with schizophrenia*. Disertasi. The University Of Arizona. Arizona.
- Li, J., Yu, J., Chen, X., Quan, X., & Zhou, L. (2018). Correlations between health-promoting lifestyle and health-related quality of life among elderly people with hypertension in Hengyang, Hunan, China. *Medicine*, 97(25), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/md.0000000000010937>

- Marlita, L., Saputra, R. and Yamin, M. (2018) 'Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah', *Jurnal Keperawatan Abdurrabbdurrrab*, 1, pp. 64–68.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–68.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–68.
- Maryam RS, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mahoney, FI, Barthel D. (1965). *Functional Evaluation : The Barthel Index*. Maryland State Medical Journal.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Nurmayni, dkk (2021). *Buku HIPERTENSI (Si Pembunuh Senyap)*. CV. Pusdikra Mitra Jaya. <http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU%20SAKU%20HIPERTENSI%20%28PBL%202021%29.pdf>. Di akses tanggal Desember 2022.
- Priyanto, A. N., Wirakhmi, I. N., & Susanto, A. (2022). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Of Daily Living. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(1), 173–180. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/3506>
- Salma. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan* (J. Haryani (ed.)). Gema Insani. Jakarta.
- Seftiani, L., Hendra, & Maulana, M. A. (2018). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Kelurahan Sungai Beliang Kecamatan Pontianak Barat. 2, 227–249.
- Shelkey, Mary, dkk. 2012. *Katz Index of Independence in Activities of Daily Living (ADL). Best Practice in Nursing Care to Older Adults*.
- Snarska, K., Chorąży, M., Szczepański, M., Wojewódzka-żeleznikowicz, M., & Ładny, J. R. 15 (2020). Quality of life of patients with arterial hypertension. *Medicina (Lithuania)*, 56(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/medicina56090459>
- Suarni, N. K., Wakhid, A., & Choiriyah, Z. (2018). Kemandirian Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 102–105.
- Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology (fifth edition)*. Boston: McGraw Hill.

- Wati, F. R. (2021). Hubungan kepatuhan konsumsi obat anti-hipertensi dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi dengan penyakit penyerta diabetes mellitus di puskesmas dinoyo malang [Stikes Widyagama Husada Malang]. <http://repositori.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/582/>
- WHO. (2021). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHOQOL Group. 1998. Development of the world health organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment. Psychological Medicine.
- World Health Organization (WHO) tahun 2021. Hypertension. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>. Di akses tanggal Desember 2022*
- World Health Organization. 2004. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) –BREF. Diakses dari http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf.
- Yulianti, R. (2019). Manfaat Serat Makanan Bagi Kesehatan Tubuh. <https://rsupsoeradji.id/manfaat-serat-makanan-bagi-kesehatan-tubuh/>. Diakses 27 Agustus 2023.
- Yunia (2022). Gambaran Activity Daily Living (ADL) Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/100306/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>