

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PUSKESMAS KENDALSARI**

SKRIPSI



OLEH :

VEMI ROSLINCE MESA

2020610021

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG**

2024

RINGKASAN

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Gipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kendalsari Kota Malang. *Tugas Akhir, Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, (1) Hilda Mazarina Devi, S.Kep.,Ns.,M.Sc (2) Ronasari Mahaji Putri, SKM, M. Kes.*

Prevalensi hipertensi semakin meningkat disebabkan karena meningkatnya usia harapan hidup. Secara teori peningkatan kejadian hipertensi dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian sebanyak 50 lansia dan sampel penelitian sebanyak 41 responden dengan penentuan menggunakan simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi tekanan darah dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistik menggunakan *uji spearman'rho*. Hasil penelitian hampir setengahnya (56,1%) responden mempunyai aktivitas fisik kategori berat sejumlah 26 orang, sebagian besar derajat hipertensi (63,4%) responden memiliki derajat hipertensi grade 1 sejumlah 23 orang. Uji rank spearman's rho menunjukkan bahwa nilai signifikan $p=0,000 < a(0.05)$, dan hasil nilai r-value ditemukan nilai -0.574 yang menunjukkan bahwa tingkat korelasinya kuat, dimana ditemukan nilai korelasi negatif yang artinya semakin tinggi nilai variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Semakin aktif lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur maka semakin besar kemungkinan dapat terhindar dari penyakit hipertensi. Sehingga perlunya upaya lebih untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia dengan cara membangkitkan kembali semangat berolahraga melalui kegiatan senam saat posyandu lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg dan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg, hipertensi didefinisikan demikian, terutama dalam konteks pengukuran yang dihitung ulang. Ada banyak bagian karena tidak satupun yang dapat menjelaskan patofisiologi hipertensi. Faktor risiko yang menyertai perjudian tidak dapat diubah: adanya penyakit seperti diabetes atau penyakit ginjal, riwayat hipertensi dalam keluarga, dan timbulnya penyakit setelah usia enam puluh tahun. Faktor risiko ini mempengaruhi frekuensi hipertensi. Jika hal ini terjadi, faktor gaya hidup yang dapat berubah antara lain mengurangi konsumsi alkohol dan rokok, tidak bekerja keras, tidak diberi akses terhadap lahan, mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam yang tidak sehat, merasa gelisah, dan kelebihan berat badan atau obesitas (Istiqamah dkk.2020).

Jumlah total penderita hipertensi diperkirakan mencapai satu miliar, dan pada tahun 2025, jumlah tersebut mungkin meningkat menjadi 1,6 miliar. Diperkirakan terdapat 427.218 kematian di Indonesia akibat hipertensi dan 63.309.620 kasus penyakit tersebut (Fratama, 2022). Berdasarkan tinjauan data dan alat estimasi Riskesdas 2018, 34,11% penduduk di wilayah tersebut menderita hipertensi. Berdasarkan data Badan Kesejahteraan Umum Jawa Timur, pada tahun 2019 terdapat 4.792.862 jiwa atau sekitar 40,1% dari total penduduk. Sementara itu, sebanyak 3.919.489 jiwa atau 35,06% dari total penduduk berada di bawah Pemerintahan Umum Jawa Timur. mendukung administrasi pada tahun 2020. Berdasarkan data profil bantuan Pemerintah Kota Malang tahun 2020, hipertensi tercatat sebagai

pengobatan terbanyak di Kota Malang, menduduki peringkat pertama dari 10 kasus dengan jumlah 35.641 kasus dan prevalensi 18%. Menurut Novalina, Subekti, dan Sepdianto (2023), penyebab utama hipertensi di Kota Malang adalah penuaan. Individu yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Berdasarkan data Susenas (2014), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berjumlah 20,24 juta jiwa atau sekitar 8,03% dari total penduduk. Pratami dkk. (2023) melaporkan bahwa 36,32% penduduk di Wilayah Jawa Timur menderita tekanan darah tinggi. Banyaknya masyarakat di Jawa Timur yang terkena dampak negatif juga ditunjukkan oleh nilai tersebut. Pada tahun 2020, jumlah penduduk Kecamatan Lowokwaru sebanyak 198.389 jiwa, dengan 15.386 jiwa diantaranya merupakan lansia (BPS Kota Malang, 2020). 9,79% dari 7.029 korban hipertensi di Kabupaten Lowokwaru adalah orang lanjut usia (berusia 60–69 tahun). Dari jumlah tersebut, 518 kasus terdiri dari 204 laki-laki dan 314 perempuan. Ketika mereka menghadapi tingkat tekanan darah diastolik di atas atau sama dengan 90 mmHg dan detak jantung sistolik di atas atau sama dengan 140 mmHg, mereka mengeluh tidak dapat cukup rileks dan merasa sangat bingung (Nissa dkk., 2023).

Penelitian mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi hipertensi menunjukkan bahwa pekerjaan yang dinamis dikaitkan dengan penurunan angka penyakit pada orang lanjut usia. Ketika orang lanjut usia dengan jam kerja lebih sedikit sebenarnya bertaruh 3.625 lebih banyak daripada orang tua dengan jam kerja lebih bermasalah Herdiani dan rekan pada tahun 2021. Faktor-faktor berikut juga dapat berkontribusi terhadap hipertensi: usia, kepribadian, arah, stres, merokok, pekerjaan nyata, dan diabetes. Suiroka (2022) mengidentifikasi faktor-faktor penyerta usia, stres, merokok, penggunaan alkohol, dan perjalanan penyakit yang memengaruhi denyut nadi.

Perbaikan di dunia nyata yang memerlukan kemampuan untuk memilih di antara beberapa tugas pekerjaan dianggap sebagai pekerjaan asli. Rencana latihan yang mencakup seluruh rentang kesadaran istirahat adalah salah satu contohnya. Hal ini menjelaskan bagaimana olahraga intens yang teratur dapat mengurangi ketegangan dan tekanan sistolik masing-masing sebesar 10 mmHg dan mmHg, bergantung pada jenis dan kekuatan otot. Pertemuan distal: 7,5 mmHg (Istiqamah, 2021). Salah satu dampak buruk dari hipertensi adalah sakit kepala. Salah satu efek samping yang khas adalah kelelahan mental, terutama di bagian belakang kepala. Sebaliknya, efek sampingnya berupa kelelahan, kelelahan, denyut nadi tidak teratur atau cepat, dan perubahan penglihatan, seperti penglihatan kabur atau ketegangan mata. Hipertensi dapat menyebabkan masalah klinis jangka panjang serta masalah medis umum. Penyelidik juga dapat mengidentifikasi populasi berisiko tinggi, membantu upaya bantuan, dan merencanakan intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak terhadap masyarakat.

Berdasarkan temuan laporan krusial di Balai Besar Bantuan Pemerintah Daerah Kendalsari, diputuskan bahwa 10 responden hampir tidak memiliki pengalaman kerja nyata. secara khusus, 6 orang (60%) (1,70-1,99) dan 4 responden signifikan (40% (2,00 - 2,40) dan 10 responden sebanding juga memberikan rincian pengalaman mereka dengan hipertensi. Empat (atau empat puluh persen) dari sepuluh peserta memiliki riwayat hipertensi normal. detak jantung, sementara enam (atau enam puluh persen) menderita hipertensi Memfokuskan penelitian pada hubungan antara pekerjaan aktual seseorang dan tingkat hipertensi selama masa kerja adalah penting karena hipertensi dapat dikelola secara efektif dan mencegah komplikasi bagi mereka yang mengidapnya. Hubungan antara lansia yang menderita dampak negatif hipertensi dengan Kelompok Masyarakat Kendalsari Pusat Bantuan Pemerintah mungkin dapat terselesaikan.

Peneliti harus mengkaji hubungan persalinan nyata dengan derajat hipertensi pada lansia di Pusat Kesejahteraan Masyarakat Kendalsari Kota Malang berdasarkan landasan tersebut di atas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan yang perlu dijawab adalah apakah pekerjaan nyata berhubungan dengan derajat hipertensi yang dialami lansia di Pusat Kesejahteraan Masyarakat Kendalsari.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi adanya hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kendalsari

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Kendalsari
- b) Mengidentifikasi derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kendalsari
- c) Mengidentifikasi hubungan antar aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kendalsari

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diyakini akan berguna sebagai batu loncatan untuk penyelidikan lebih lanjut mengenai hubungan antara pekerjaan sebenarnya dan derajat hipertensi. Ilmuwan memiliki kapasitas untuk mengumpulkan pengetahuan, keahlian, dan pengalaman penelitian praktis, terutama di bidang yang berkaitan dengan kerja aktif dan derajat hipertensi pada lansia.

2. Manfaat praktis

a) Manfaat bagi instansi puskesmas

Meningkatkan kesehatan Informasi mengenai hubungan menguntungkan antara pekerjaan saat ini dan ketahanan di masa lalu dapat meningkatkan kesadaran akan nilai gaya hidup fungsional dan kebiasaan dalam mencegah hipertensi dan penyakit lainnya.

b) Manfaat bagi masyarakat

Rasa sejahtera mereka secara keseluruhan dapat ditingkatkan dengan tingginya tingkat kepuasan pribadi dan pengetahuan tentang manfaat pekerjaan nyata dalam mencegah hipertensi pada lansia. Masyarakat dapat mengurangi beban merawat kerabat lanjut usia dengan mencegah dan menurunkan kejadian hipertensi pada lansia dan dengan menurunkan biaya perawatan medis.

c) Manfaat bagi peneliti lain

Hasil yang diperoleh dari pemeriksaan ini dapat menjadi dasar penelitian lebih lanjut terkait hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.5 Tabel keaslian penelitian.

No	Judul	Metode	Hasil
1.	Hubungan Aktivitas Kerja Lansia dengan Tekanan Darah Tinggi di Pusat Kesehatan Masyarakat Pancasan Wilayah Bogor Barat Tahun 2021	Desain : analisis kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional Sampel : Sembilan puluh lima responden lanjut usia menjadi contoh penelitian ini. Variabel : Persalinan nyata dan tingkat hipertensi pada lansia Instrumen : Alat penilaian ini mengukur kerja aktif seseorang menggunakan Jajak Pendapat Pekerjaan Aktual Sedunia (GPAQ), sebuah survei yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Analisis : Univariat Tujuan : Mengetahui hubungan pekerjaan aktual	Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai (p -harga = 0,000) < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat hipertensi pada lansia yang mengunjungi Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Pancasan dengan tingkat keaktifan bekerja. . Temuan tinjauan tersebut juga mengungkapkan bahwa nilai OR = 6,758 (95% CI: 2,605 – 17,53) menunjukkan bahwa lansia dengan pekerjaan kurang aktif memiliki risiko 6,758 kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan lansia dengan pekerjaan sangat aktif.

dengan penyakit hipertensi pada lansia di Pusat Kesejahteraan Masyarakat Pancasan Kawasan Bogor Barat Kota Bogor pada tahun 2021 menjadi tujuan penelitian.

-
- | | | |
|--|---|--|
| 2. Hubungan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Operasi Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta dengan Pekerjaan Sebenarnya | <p>Desain : Pendekatan analisis ini menggunakan teknik cross-sectional dan penyelidikan terpisah.</p> <p>Sampel : Ada 68 responden dalam kasus ini.</p> <p>Variabel : aktif mengelola hipertensi</p> <p>Instrumen : kuesioner</p> <p>Analisis : Univariat dan Bivariat</p> <p>Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah lansia di Kota Jetiskarangpung, Kalijambe, Sragen yang bekerja aktif mempunyai tekanan darah tinggi. Penduduk Kota Jetiskarangpung merupakan lansia penderita hipertensi.</p> | <p>Berdasarkan hasil Uji Chi-Square diperoleh nilai p-Emendedor sebesar $0,029 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara derajat hipertensi dengan keaktifan kerja di Wilayah Kerja Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Berbah. Terkait risiko terkena hipertensi stadium II, pasien hipertensi dengan pekerjaan nyata yang lebih sedikit memiliki kemungkinan 1,591 kali lipat lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pekerjaan cukup aktif. Berdasarkan beberapa uji kekambuhan strategis, p-harga diri = $0,060 > 0,05$ pada periode rata-rata menunjukkan bahwa kerja keras bukanlah faktor risiko yang berkorelasi kuat dengan derajat hipertensi. Dengan rasio peluang sebesar 3,864 untuk pemeriksaan komputer yang berbeda, pasien hipertensi dengan aktivitas fisik yang berkurang mungkin meningkatkan risiko terkena hipertensi sebesar 3,864 kali. Total 31 kasus 24 di antaranya adalah pasien hipertensi stadium II dilibatkan dalam penelitian ini yang menunjukkan penurunan mobilitas. Delapan belas dari 37 kasus pasien hipertensi yang mendapat pengobatan tepat untuk sementara merupakan kasus stadium II.</p> |
| 3. Hubungan Antara Hipertensi pada | <p>Desain : Deskriptif korelatif dengan rancangan cross sectional.</p> | <p>Hasil evaluasi terhadap sembilan puluh posisi aktual pekerja lanjut usia dikategorikan sebagai berikut:</p> |
-

Lansia dan Aktif Bekerja	<p>Sampel : Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 90 lansia</p> <p>Variabel : aktifitas fisik dan hipertensi</p> <p>Instrumen : kuesioner</p> <p>Analisis : uji Chi Square</p> <p>Tujuan : Mengetahui hubungan antara pekerjaan aktif dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kota Jetiskarangpung Kalijambe Sragen menjadi tujuan penelitian ini. Penduduk Kota Jetiskarangpung terdiri dari lansia yang menderita hipertensi.</p>	<p>menganggur pada usia tiga belas tahun (14,4%), kurang istimewa pada usia empat puluh (44,4%), cukup kuat pada usia dua puluh satu tahun (23,3%), dan aktif pada usia enam belas (17,8%). Sebanyak 11 orang lanjut usia (12,2%), 37 orang lanjut usia (41,1%), dan 42 orang lanjut usia (46,7%) diketahui menderita hipertensi sistolik, hipertensi ringan, hipertensi sedang, dan hipertensi tinggi. hipertensi diastolik ringan pada usia 41 tahun (45,6%), hipertensi diastolik sedang pada usia 48 tahun (53,3%). Setelah dilakukan penerapan uji Chi Square, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -0,700 antara hipertensi sistolik dengan pekerjaan dinamis, dengan nilai sig asymptotic (p) = 0,000, dimana (p) = 0,000 < α = 0,05. Koefisien korelasi antara hipertensi diastolik dengan kerja dinamis sebesar -0,038, dengan nilai sig asimptotik (p) = 0,002, dimana (p) = 0,002 < α = 0,05. Hipertensi sistolik dan diastolik sering dikaitkan dengan pekerjaan nyata.</p>
4. Hubungan Hipertensi Kota Pulau Birandang Lama, Ruang Kerja, Tempat Silaturahmi Daerah Kampar Timur Bantuan Pemerintah, dan Efisiensi Kerja	<p>Desain : cross sectional</p> <p>Sampel : sampel sebanyak 85 orang</p> <p>Variabel : aktivitas fisik dengan hipertensi</p> <p>Instrumen : Pengujian acak sederhana digunakan sebagai metode penyelidikan. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data antara lain kuesioner, sphygmomanometer, dan stetoskop.</p> <p>Analisis : univariat dan bivariat.</p>	<p>Berdasarkan hasil pemeriksaan, dari 38 responden yang melakukan persalinan ringan, 31 orang (60,8%) merupakan lansia dengan gangguan peredaran darah luar biasa, dan 20 orang (58,8%) dari 35 responden yang melakukan tindakan mempunyai denyut nadi biasa saja. Selain itu, 7 lansia (20,6%) yang melakukan aktivitas berat dilaporkan mengalami denyut nadi yang tidak biasa. Pada uji faktual diperoleh nilai p = 0,001 (p < 0,05), dengan ambang batas signifikansi α = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa denyut nadi orang lanjut usia dan pekerjaan sebenarnya ada kaitannya.</p>

5.	Pekerjaan Aktual dan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kelompok Masyarakat Kutasari: Suatu Korelasi	Desain : korelatif. Sampel : sejumlah 105 orang Variabel : aktivitas fisik dengan hipertensi Instrumen : Untuk mengetahui kerja aktif, pemeriksaan menggunakan sphygmomanometer dan polling Baecke. Analisis : kuesioner	Berdasarkan temuan investigasi, mayoritas responden (48, atau 45%) berusia lebih tua (75–90 tahun), dan mayoritas responden (67, atau 63,8%) adalah perempuan. Selain itu, tidak ditemukan korelasi antara lansia di puskesmas setempat dengan hipertensi. Kutasari (harga 1,142 p). Penduduk lanjut usia di Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Kutasari tidak menunjukkan adanya hubungan antara persalinan nyata dengan hipertensi (p value = 0,142).
----	--	---	--

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Anshari, Z. (2020). komplikasi Hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. D. (2021). *Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 0085, 52–58.
- Chaliza Bebbly Rahayu P. Ewys , Kiswanto Kiswanto, Jasrida Yunita³, Mitra Mitra, K. Z. (2021). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 208–213. <http://jurnal.htp.ac.id>
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- Dr. Vladimir, V. F. (1967). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Farhaini, Nurul, et al. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Bahagia Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4093–4096.
- Fratama. (2022). Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur (Utilization of Slow Deep Breathing (Sdb) Therapy To Blood Pressure in Hypertensive Patients: a Literature Study). *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Hardati, A.T., Ahmad, R.A., 2017. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013)*. Ber. Kedokt. Masy. 33, 467. <https://doi.org/10.22146/bkm.25783>
- Hutasuhut, A. F., Anggraini, M., & Angnesti, R. (2020). Analisis fungsi kognitif pada lansia ditinjau dari jenis kelamin, riwayat pendidikan, riwayat penyakit, aktivitas fisik, aktivitas kognitif, dan keterlibatan sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1).
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.

- Gani, A. G. (2018). Analisis Sistem Informasi Pengelolaan Data Alumni Berbasis CodeIgniter PHP Framework. *JSI (Jurnal Sistem Informasi) Universitas Suryadarma*, 5(2), 76–98.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Hardani. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *LP2M UST Jogja* (Issue March, pp. 390–400). CV. Pustaka Ilmu Group. <https://www.researchgate.net/publication/340021548%0A>
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Management of Prevention of Hypertension by Utilizing Blood Pressure Checks in the Elderly. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JSM/article/view/11025>
- Harni, S. Y., Ns, K., Putri, R. B., Cv, K. P., & Aksara, E. M. (n.d.). *No Title*.
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.
- Herdiani, N., Ibad, M., & Wikurendra, E. A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 114. <https://doi.org/10.31602/ann.v8i2.5561>
- Ikhsan, Nori Wirahmi, S. slamet. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(1), 48–53.
- Istiqamah, D. I., Fitria Nugraha Aini, & Sulistyowati, E. (2021). The Effects of Physical Activity Levels on Hypertension Prevalence in Communities in Malang Regency. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 9(1), 1–9.
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 49–52. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Jnc. (2020). Felicya Rosari HS | Diagnosis and Management of Hypertension in The Elderly. *Patient J MAJORITY* |, 3, 46.
- Kumala, M., Novendy, Olivia, S., & Santoso, A. H. (2019). *Panduan Pengisian Kuesioner : Asesmen dan Intervensi terhadap Kesehatan Dan Kebugaran Guna Mencegah Morbiditas serta Mortalitas Akibat Penyakit tidak Menular pada Masyarakat Umur Produktif dan Berpenghasilan Rendah di Indonesia*. 18–27
- Mahyar Suara, & Khodar Arafii. (2019). Efektifitas Terapi Rehabilitasi Mental Terhadap

- Penurunan Halusinasi Klien Gangguan Jiwa. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(3), 89–94. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v2i3.98>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Melanie, G. C. P. (2019). Manajemen Pencegahan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/5576%0A>
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2020). Seminar nasional syedza saintika. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 597–604
- Muhammad Nurman, & Annisa, S. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 2(9), 71–78. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/838>
- Mustofa, F. L., Febriyani, A., Prasetya, T., & Hasriza, I. A. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Aktvitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha Natar 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i2.2522>
- Nissa, K., Maria, L., & K, A. S. (2023). *Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Hipertensi Pada Lansia : Literature Review*. 4(2).
- Novalina, A., Subekti, I., Kep, M., Kom, S., Cahyo, T., Kep, S. S., Kep, M., & Kmb, S. (2023). *Kerja Puskesmas Kendalsari Poltekkes Kemenkes Malang , Jl . Besar Ijen 77c Malang The Effect Of Benson Relaxation On Sleep Disorders In The Elderly With Hypertension In The Kendalsari Health*. 09(01), 31–37.
- Novitasari, P. R., Aisyah, F. N., & Akma, S. A. (2023). *Kabupaten Kendal*. 2(1), 22–29.
- Oliviani, A., & Putri, D. A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Pedagang Sate Di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 21-26.
- Pieter, A., Pratiwi, T., & Sanubari, E. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(2).
- Pratami, R. A., Zamzam, M., & Cahyani, F. (2023). *Gambaran Capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kesehatan dengan Kasus Hipertensi dan Diabetes Melitus di Jawa Timur Tahun 2022*. 2(3), 737–744. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i3.1910>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat,

Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). *Jurnal Wacana Kesehatan Salt Consumption Pattern With Hypertension In ELDERLY Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro Universitas Muhammdiyah Pringsewu Lampung Janu Purwono , Pola Konsumsi Hipertensi Adalah Isu Kesehatan Provinsi Dengan Penderita Hiperten. 5.*

Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 02(02), 182–189.

Rahmatillah, V. P., Susanto, T., & Nur, K. R. M. (2020). Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posbindu. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(3).

Ramadhan, S. C., Setiyowati, E., Afyah, R. K., Saputri, A. E., Arald, B. Z., Hayyummy, A. I., Marzani, P. K., & Safitri, R. (2023). *Self care nursing. 1*(2), 60–66.

Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Mkan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159.

Safitri, D., & Nurman, M. (2020). Pengaruh Konsumsi Perasan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Akut Usia 45-54 Tahun Di Desa Kampung Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science*, 4(23), 130–138.

Saifudin, I. Z. S. I. M. M. Y. (2020). *Sosial engagement berhubungan tingkat depresi pada lansia. 2*(3), 103–110.

Sidi, A. P. (2018). Pengaruh Kualitas Produk, Kualitas Pelayanan Dan Digital Marketing Terhadap Loyalitas Pelanggan. *Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.32812/jibeka.v12i1.3>

Ulumuddin, I. ', & Yhuwono, Y. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Pesucen, Banyuwangi Relations of Body Mass Index With Blood Pressure Old People in Pesucen, Banyuwangi. *J. Kesehat. Masy. Indones*, 13(1), 1–6.

Wulan, E. S., Widyaningsih, H., & Ambarawati, I. Y. (2023). Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Sambung Village , Undaan District , Kudus District. *Nursing Study Program ITEKES Scholar Utama Kudus*, 65–72.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

Yulistina, F., Sri Maryati Deliana, Eunike Raffy Rustiana, (2017). *Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Usia Menopause.*

Unnes J. Public Health 6.