

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS SUSUT I**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI KETUT ARI RIANTINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS SUSUT I**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI KETUT ARI RIANTINI  
NIM. C2121114**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Ketut Ari Riantini

NIM : C2121114

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi  
di UPTD Puskesmas Susut I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2023



(Ni Ketut Ari Riantini)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS SUSUT I**

**Diajukan Oleh :**

**NI KETUT ARI RIANTINI  
NIM. C2121114**

**Badung, 19 Januari 2023**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.I**  
NIDN. 0826019001

Pembimbing II



**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes**  
NIDN. 0812108702

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
NIDN. 0821058603

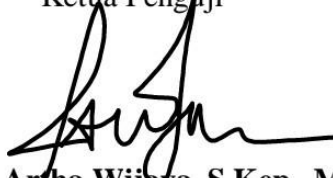
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dan Disahkan Di Depan Dewan Penguji Program Studi  
S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Bina Usaha Bali

30 Januari 2023

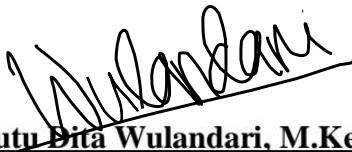
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



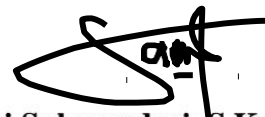
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J  
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0812108702

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2023**

Ni Ketut Ari Riantini

xv + 57 + 10 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di UPTD  
Puskesmas Susut I

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah umum yang banyak dialami pada masa lanjut usia akibat beberapa perubahan pada sistem tubuh. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti penurunan kemampuan aktivitas pada usia lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Susut I.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 83 sampel yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) dan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia memiliki rata-rata nilai 11,43 atau dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik ringan dengan rata-rata tekanan darah *sistole* responden penelitian adalah 157 mmHg dan pada tekanan darah *diastole* 97 mmHg. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Susut I (*p-value*=0,000). Penelitian ini dapat meningkatkan layanan keperawatan bagi lansia hipertensi melalui pemberian kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik lansia.

Kata kunci : aktivitas fisik, hipertensi, lansia, tekanan darah

Daftar Pustaka : 87 (2013-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2023*

Ni Ketut Ari Riantini

xv + 57 + 10 *tables* + 2 *pictures* + 9 *attachments*

*Relationship Between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertensive Elderly at UPTD Puskesmas Susut I*

#### *ABSTRACT*

*Hypertension is a common problem experienced by some elderly due to several changes in the body's system. This condition is also influenced by several other factors such as decreased activity ability in old age. This study aimed to determine the relationship between physical activity and blood pressure in hypertensives elderly at the Working Area of UPTD Puskesmas Susut I. This study used a correlational analytic design with a cross sectional approach. This study involved 83 samples selected through purposive sampling technique. Data were collected using the Physical Activity Scale for Elderly (PASE) questionnaire and analyzed using the Rank Spearman test.*

*The results showed that the physical activity of the elderly had an average value of 11.43 or categorized as mild physical activity with an average systolic blood pressure was 157 mmHg and diastolic blood pressure was 97 mmHg. There is a relationship between physical activity and blood pressure in hypertensives elderly at the working area of UPTD Puskesmas Susut I ( $p$ -value = 0.000). This research can improve nursing services for the elderly with hypertension through providing activities that can increase the physical activity of the elderly.*

*Keywords : physical activity, hypertension, elderly, blood pressure*

*Bibliography : 87 (2013-2022)*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di UPTD Puskesmas Susut I” ini tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang memfasilitasi peneliti selama menempuh Pendidikan di Stikes Bina Usada Bali
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan di Stikes Bina Usada Bali.
3. Ibu Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada peneliti.
5. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun segala kekurangan tentunya akan masih banyak ditemukan sehingga harus segera diperbaiki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Badung, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Lansia.....	8
1. Definisi dan Batasan Usia Lansia.....	8
2. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	8
B. Konsep Aktivitas Fisik .....	11

1. Definisi Aktivitas Fisik .....	13
2. Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	13
3. Jenis Aktivitas Fisik.....	14
4. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	16
5. Penilaian Aktivitas Fisik .....	17
6. Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
C. Konsep Tekanan Darah .....	19
1. Definisi .....	19
2. Tekanan Darah Pada Lansia.....	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	20
4. Klasifikasi Tekanan Darah.....	22
D. Kerangka Teori .....	23

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	24
B. Hipotesis .....	25
C. Definisi Operasional.....	25

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	28
C. Tempat Penelitian .....	29

D. Waktu Penelitian .....	29
E. Etika Penelitian.....	29
F. Alat Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian .....	32
2. Validitas dan Reliabilitas.....	32
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	33
H. Pengolahan Data .....	36
1. Pengumpulan Data .....	36
2. Analisis Data.....	37
 <b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Kondisi Lokasi Penelitian .....	39
B. Hasil Analisis Penelitian .....	40
1. Hasil Analisis Univariat .....	40
2. Hasil Analisis Bivariat .....	43
 <b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian .....	45
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	54
1. Pelayanan Keperawatan .....	54
2. Pendidikan Keperawatan .....	54
3. Penelitian Keperawatan .....	55
 <b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	56

B. Saran .....	57
1. Layanan Keperawatan .....	57
2. Institusi Pendidikan .....	57
3. Perkembangan Ilmu Keperawatan .....	57

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Hipertensi .....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	25
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	40
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	41
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	42
Tabel 5.5 Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Susut I .....	42
Tabel 5.6 Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Susut I .....	42
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas Data .....	43
Tabel 5.8 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPTD Puskesmas Susut I.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian
- Lampiran 7. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Analisis
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., ... Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180–186.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & Lintong, F. (2015). Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester VII (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(April), 125–129.
- Andri, J., Permata, F., Padila, & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 5(1), 255–262.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ar, A., Ikdafila, & Hasan, M. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Lansia dengan Fungsi Kognitif Di Desa Kadai Wilayah Kerja Puskesmas Mare Kabupaten Bone Tahun 2020. *Journal of Health, Nursing, and Midwifery Science Adpertisi*, 1(2), 70–86.
- Aris. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Hipertensi*, 3(4).
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Bukit. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Posyandu Lansia Di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*.

- Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.111>
- Canggra, M., & Dewi, A. K. (2021). Gambaran Gejala Sindrom Genitourinaria pada Perempuan Pasca Menopause di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Berea Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 344–349.
- Chadiri, R., Amelia, D., & Syafril, E. (2017). Hubungan Faktor-Faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 4(2), 36–42.
- Darlis, A. M., & Morizka, O. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 2(2), 1–15.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Retrieved from [diskebali.provbali.go.id](http://diskebali.provbali.go.id)
- Djie, A. (2020, January). Sederet Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah Anda. Retrieved from SehatQ website
- Effendi, D. A., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ( Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(2), 332–336.
- Fadillah, N. L. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah dan Saturasi Oksigen. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 5(2).
- Fatmasari, F. D. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019*. Yogyakarta: Universitas Ngudi Waluyo
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Harianja, S. H., & Garini, A. (2021). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Profil Hematologi. *Jurnal Analis Kesehatan*, 10(2), 95.
- 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.
- Hidayatullah, T. H. (2017). *Pengaruh Olah Nafas Dan Olah Gerak Dengan Metode Lafidzi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial*

*Tresna Werdha Blitar*. Malang: University of Muhammadiyah Malang.

- Ibrahim, K., Howson, F. F. A., Culliford, D. J., Sayer, A. A., & Roberts, H. C. (2019). The feasibility of assessing frailty and sarcopenia in hospitalised older people: A comparison of commonly used tools. *BMC Geriatrics*, *19*(1), 1–7.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, *14*(2), 1–4.
- Jama, F. (2018). Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia. *Jurnal Kesehatan*, *1*(2), 97–101.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan*, *6*(1), 1–6.
- Kartika Sari, A. D., & Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, *11*(1), 40.
- Khosiyah, N. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Rw 03 Kelurahan Oro-Oro Dowo Malang*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2017). *Etika Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., & Susanto, T. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Therapeutic Nape Massage Pada Lansia. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 43–47.
- Kurnia, R. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Lansia. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(2), 137–140.
- Kwak, L., Berrigan, D., Van Domelen, D., Sjöström, M., & Hagströmer, M. (2016). Examining differences in physical activity levels by employment status and/or job activity level: Gender-specific comparisons between the United States and Sweden. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(6), 482–487.
- Lukman. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, *6*(2).
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, *7*(2), 43–51.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 83.

- Mambang Sari, C. W., Sumarni, N., & Rahayu, Y. S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Manurung, N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah-Konsep Mind Mapping dan NANDA NIC NOC. *Trans Info Media*.
- Masithoh, A. R. (2020). *Terapi Pelatihan Ketrampilan Sosial Untuk Mengatasi Kesepian Pada Lansia*. Kudus: Mu Press.
- 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), 97–102.
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(1), 10–15.
- Mila, M., Anida, & Ernawati, Y. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 719–727.
- Moral, E., Delgado, J. L., Carmona, F., Caballero, B., Guillán, C., González, P. M., ... Nieto, C. (2018). Genitourinary syndrome of menopause. Prevalence and quality of life in Spanish postmenopausal women. The GENISSE study. *Climacteric*, 21(2), 167–173.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Seminar Nasional Syedza Santika*, 1(1), 20–27.
- Mubarak, Indrawati, & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (Kedua). Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157.
- Mutmainnah, B., Djalal, D., & Suyuti, A. (2021). Edukasi Bahaya Hipertensi , “ The Silent Killer ” dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Makassar*, 284–286.
- Nasution, L. K., & Rambe, N. Y. (2021). Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Huraba Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 42–47.

- Norfai. (2021). *Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah, Kenapa Bingung?* Klaten: Lakeisha.
- Norliani. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Kecemasan, Tingkat Stres, Obesitas Dan Program Germas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru. *Jurnal Arsyad*, 6(2).
- Nugraheni, A. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo*. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Nurchairina, N., & Aziza, N. A. (2020). Pengaruh Konsumsi Premna Oblongifolia Meer Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 39.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prativi, G. ., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2), 64–76.
- Ramadhani, N. E., Komalawati, R., & Daris, H. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Depresi pada Lansia di Dusun Tambakromo V Desa Tambakromo Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. *Caraka Medika*, 8(2), 34–39.
- Ricca. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Wilayah Kerja Puskesmas Suro Kecamatan Suro Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal USU*, 4(2).
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rixie. (2019). Penerapan Posyandu Lansia di Lingkungan Pedesaan. *Jurnal Kesehatan*.
- Rohayati, A. D. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. P dengan*

*Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru.*  
Riau: Poltekkes Kemenkes Riau. Retrieved from

- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942.
- Sari, D. P. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo*. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265.
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77.
- Senjaya, A. A. (2016). Gigi lansia. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 13(1).
- Setyawan. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Shaleha, R. R., Sumiwi, S. A., & Levita, J. (2019). Pengaruh Konseling terhadap Kepatuhan Minum Obat Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Terapi Kombinasi Di Poliklinik Tasikmalaya. *Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi Indonesia*, VIII(2), 39–47.
- Sitorus, M., & Malinti, E. (2019). Aktivitas Fisik Dan Konstipasi Pada Lansia Advent Di Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 381–384.
- Suciana, F., Supardi, & Annisa, H. N. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Bugar Lansia dengan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *The 10th University Research Colloquium 2019*, (3), 504–509.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Suprayoga, I. M. (2013). *Hubungan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Sutarinik, S., & Maunaturrohmah, A. (2017). Hubungan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focussed Coping Pasien Hipertensi (Studi di Puskesmas Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 21–28.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya* (II). Yogyakarta: Andi.
- Tandirerung, F. J., Male, H. D. C., & Mutiarasari, D. (2019). Hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pasien pralansia dan lansia di Puskesmas Kamonji Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 1–71.
- Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56.
- Ubaidillah, N. (2021). Proses Penuaan Dalam Perspektif Kardiovaskular. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(Volume 4 No 3), 211–219.
- WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widjaya, N., Anwar, F., Sabrina, R. L., Puspawati, R. R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *YARSI Medical Journal*, 26(3), 131.
- Wirenviona, R., Riris, A. A. I. . C., Susanti, N. F., Wahidah, N. J., Kustantina, A. Z., & Joewono, H. T. (2021). *Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Xavier, E. A., Prastiwi, S., & Andinawati, M. (2017). The Relationship Between Physical Activities with Blood Pressure of Elder People in Banjarejo, Malang. *Nursing News*, 3(2), 358–368.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.
- Yuliadarwati, N. M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., & Septyorini. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Berkorelasi Dengan Keseimbangan Dinamis Lansia. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 107–112.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.

