

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS KUTA UTARA**



**OLEH :  
SITA HARNITA**

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

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS KUTA UTARA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**SITA HARNITA  
C2121132**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sita Harnita

NIM : C2121132

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuta Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis benar-benar hasil karya 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 tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 9 Februari 2023



( Sita Harnita )

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS KUTA UTARA**

**Diajukan Oleh :**

**SITA HARNITA  
NIM. C2121132**

**Mangupura, 1 Februari 2023**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :**

Penguji I



Ns. Ni Komang Mitalia Gandari, S.Kep., M.H.  
NIDN : 0813098803

Penguji II



Ns. Claudia Wuri Prihandani, S.Kep. M.Kes.  
NIDN : 0812018901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Arya Wiraya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

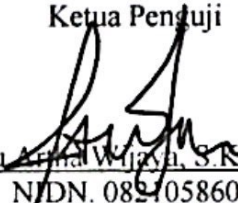
**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN**  
**DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**  
**DI PUSKESMAS KUTA UTARA**

**Tanggal : 9 Februari 2023**

**Diajukan Oleh:**  
**SITA HARNITA**  
**NIM. 2121132**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :**

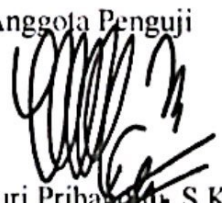
Ketua Penguji

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


Sekretaris Penguji

  
Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H.  
NIDN : 0813098803

Anggota Penguji

  
Ns. Claudia Wuri Prihastuti, S.Kep. M.Kes.  
NIDN : 0812018901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

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

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

**Skripsi, 1 Februari 2023**

Sita Harnita

Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuta Utara

Cover + xiv + 107 hal

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang sering dialami oleh lansia, dengan bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Untuk menghindari atau menurunkan resiko penumpukan zat kolagen dan aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi, maka diperlukan olahraga yang teratur. Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia, yang akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh serta dapat melenturkan pembuluh darah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kuta Utara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *One-group pre-post test design* dengan jumlah 76 responden di. Tekanan darah diukur dengan menggunakan sfigmomanometer, uji statistik yang digunakan Non-parametrik. Untuk melihat tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia menggunakan Uji t-test.

Setelah dilakukan senam lansia selama delapan (8) kali dalam waktu 1 (satu) bulan pada lansia yang mengalami hipertensi, secara umum terdapat perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah senam lansia dengan p value 0,001 ( $< \alpha 0,05$ ), dengan demikian diharapkan senam lansia ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan dalam penanganan hipertensi terutama pada lansia.

Kata Kunci : Hipertensi; Lansia; Senam Lansia

Daftar Pustaka : 68 (2015-2022)

**HELATH INSTITUTION  
BINA UASADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate thesis, February 9, 2023**

Sita Harnita

The Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients at Puskesmas Kuta Utara

**ABSTRACT**

Hypertension is a condition that is often suffered by the elderly. With increasing age, it causes blood pressure raising because the arterial walls in the elderly will experience thickening, which results in a buildup of collagen in the muscle layer, so that the blood vessels will gradually narrow and become stiff. To avoid or reduce the risk of the accumulation of collagen and atherosclerosis, which is one of the causes of hypertension, regular exercise is needed. Elderly gymnastics is a series of regular, directed, and planned pitch movements followed by elderly people as a form of physical exercise that affects their physical abilities and helps the body stay fit and stay fresh because it trains the bones to stay strong and helps eliminate free radicals that roam the body and can flex blood vessels.

This study aimed at determine an effect of elderly exercise on blood pressure in elderly people with hypertension at Puskesmas Kuta Utara. This study used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest format with a total of 76 respondents. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer, and a non-parametric statistical test was used. To see blood pressure before and after elderly exercise using the t-test.

After performing elderly exercise for eight (8) times in one (one) month for elderly people with hypertension, there is a difference in blood pressure in the elderly before and after elderly exercise with a p value of 0.001 (0.05), so it is hoped that this elderly exercise can be used as an alternative nursing action in treating hypertension, particularly in the elderly.

Keywords: Hypertension; elderly; Elderly Gymnastics  
Bibliography : 68 (2015-2022)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan laporan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuta Utara” ini tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan laporan penelitian 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 S1 Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan S1 Keperawatan di Stikes Bina Usada Bali.
3. Ibu Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada peneliti.
5. Ibu dr. Putu Milantika, M.P.H selaku Ketua Puskesmas Kuta Utara yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kuta Utara.
6. Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan serta memberikan semangat sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
7. Seluruh teman-teman kelas DII. Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

8. 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 laporan penelitian 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 laporan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Mangupura, 9 Februari 2023

Peneliti



Sita Harnita

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Konsep Dasar Lanjut Usia .....	11
1. Pengertian Lanjut Usia .....	11
2. Batasan Lanjut Usia.....	12
B. Konsep Dasar Hipertensi pada Lansia.....	13
1. Definisi Hipertensi pada Lansia .....	13
2. Etiologis Hipertensi pada Lansia.....	13
3. Klasifikasi Hipertensi pada Lansia.....	14
4. Manifestasi Klinis Hipertensi pada Lansia .....	14
5. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi pada Lansia .....	15
6. Komplikasi Hipertensi pada Lansia.....	16
7. Patofisiologi Hipertensi pada Lansia.....	17
8. Faktor Resiko Hipertensi pada Lansia .....	19

C. Konsep Dasar Senam Lansia.....	23
1. Definisi Senam Lansia .....	23
2. Tujuan Senam Lansia .....	23
3. Manfaat Senam Lansia .....	24
4. Frekuensi Senam Lansia.....	24
5. Efektivitas Senam Lansia .....	25
6. Teknik dan Cara Berlatih Senam Lansia.....	26
7. Langkah-Langkah Senam Lansia .....	27
D. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi .....	29
E. Kerangka Teori.....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>33</b>
A. Karangka Konsep.....	33
B. Hipotesis .....	34
C. Definisi Operasional .....	34
1. Definisi Operasional .....	35
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sample Penelitian.....	37
3. Teknik Sampling .....	38
C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Penelitian .....	40
E. Etika Penelitian .....	40
F. Alat Pengumpulan Data.....	45
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
H. Pengolahan Data .....	49
I. Rencana Analisa Data .....	52
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	55
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	55
2. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sebelum diberikan Senam Lansia .....	57
3. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sesudah diberikan Senam Lansia .....	58
C. Hasil Uji Bivariat .....	58
1. Uji Normalitas.....	58
2. Menganalisa Pengaruh Pengaruh Senam Lansia pada Tekanan Darah .....	59
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	61
1. Karakteristik Responden Lansia Penderita Hipertensi .....	61

2. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sebelum diberikan Senam Lansia	65
3. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sesudah diberikan Senam Lansia	69
4. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah .....	71
B. Keterbatasan Penelitian.....	75
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Penelitian .....	75
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A. Simpulan.....	77
B. Saran .....	78
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi pada Lansia .....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	56
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	56
Tabel 5.5 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Senam Lansia.....	57
Tabel 5.6 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Senam Lansia .....	58
Tabel 5.7 Menganalisa Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	84
Lampiran 2 Surat Pengajuan Judul Penelitian .....	85
Lampiran 3 Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....	86
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	87
Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Etik .....	88
Lampiran 6 Surat Ijin Etik.....	89
Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	90
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian.....	91
Lampiran 9 Lembar Bimbingan .....	92
Lampiran 10 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	97
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	98
Lampiran 12 Lembar Pengumpulan Data.....	99
Lampiran 13 SOP Senam Lansia.....	100
Lampiran 14 SOP Pengukuran Tekanan Darah .....	102
Lampiran 15 Output Analisis SPSS.....	104
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian .....	107

## DAFTAR PUSTAKA

- Antoni. (2019). Peran Ekspresi Gen Nitrit Oksida Sintase (NOS3) Terhadap Kejadian Hipertensi Esensial. *Jurnal Majority*, 6(2).
- Ardiansyah. (2017). *Keperawatan Keluarga : Konsep, Teori dan Proses*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aris. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Hipertensi*, 3(4).
- Arovah. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung. *Jurnal Insan Medika*, 6(2).
- Astari, N. L. A., & Primadewi, K. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarnegara Klungkung. *Jurnal Medika Usada* /, 5(1), 51.
- Azizah, M. Lilik (2019). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2017. *Prevalensi lansia di Indonesia Tahun 2016*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali , 2020. *Prevalensi lansia di Bali Tahun 2019*. Bali : Badan Pusat Statistik
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Badung , 2020. *Prevalensi lansia di Kabupaten Badung Tahun 2019*. Bali : Badan Pusat Statistik
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- Bukit. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Posyandu Lansia Di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*.
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Damayanti & Hasnayani. (2022). Senam Aerobic Low Impact Dan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2).

- Damayanti AY, Joyeti D, O. R. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. *Jurnal Gizi Universitas Esa Unggul*, 11(2).
- Dewi, S.R. 2019. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Devi. (2018). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Dinkes Provinsi Bali. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi. Bali.
- Dinkes Provinsi Bali. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi. Bali.
- Dinkes Provinsi Bali. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi. Bali.
- Dinkes Provinsi Bali. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi. Bali.
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. 4(2), 183–191.
- Ekarini. (2018). Analisis Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Hipertensi pada Mahasiswa di Universitas Airlangga. *E-Journal Keperawatan*, 5(2).
- Experimen, S., Mentimun, J. U. S., Penurunan, T., Hipertensi, D. P., Study, E., Cucumber, O. F., On, J., Pressure, B., In, R., & Patients, H. (2021). *Jurnal fenomena kesehatan*. 04, 487–493.
- Fadillah, N. L. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah dan Saturasi Oksigen. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 5(2).
- Fajar. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Jurnal Upg*, 11(4).
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Haerani. (2019). Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis : systematic review. *E-Journal Keperawatan*, 12(5).
- Hananta. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(2).
- Hanum. (2018). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Kesehatan*.
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit

- Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support from the Elderly Families, Stroke in the Elderly with Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Heriziana. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hipertensi*, 12(3).
- Ilkafah (2018), Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan – Sedang Di Rektorat Unibraw Malang, *Jurnal Surya, Vol 2 Nomer IV. Malang*.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Inanna. (2018). Jurnal Ekonomi dan Pendidikan. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 1(1).
- Johanis, I., Tedju Hinga, I. A., & Sir, A. B. (2020). Faktor Risiko Hipertensi, Merokok dan Usia terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.35508/mkm.v2i1.1954>
- Kadir, A. (2016). Relationship Between Pathophysiology of Hypertension and Renal Hypertension. *Ilmiah Kedokteran*, 5, 15–25.
- Kemendes RI. (2020). *Pusdatin Kemendes RI*.
- Kementrian Kesehatan (Kemendes). (2017). *Penilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lestari. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang. *Jurnal UMH Malang*, 3(1).
- Lukman. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 6(2).
- Lumbantobing. (2018). Hubungan Antara Faktor Karakteristik, Profil Lipid Dan Hipertensi Dengan Penyakit Jantung Koroner Pada Penderita Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Tentara Semarang. *Jurnal Komunitas Indonesia*, 6(3).
- Mamay dan Muhammad, H. S. (2021). Jurnal sains dan teknologi laboratorium medik. *Jurnal Sains Dan Teknologi Laboratorium Medik*, 6(1), 6–10.
- Manuntung. (2018). *Terapi Prilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi (1st ed.)*. Jakarta : Wineka Media.
- Noerita. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun. *Jurnal Husada Mulia*, 5(1).

- Norliani. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Kecemasan, Tingkat Stres, Obesitas Dan Program Gerimas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru. *Jurnal Arsyad*, 6(2).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktik Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Octaviani P, Izhar MD, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 2(2).
- Okatiranti. (2017). Hubungan Self Efficacy dengan Perawatan Dini Lansia Hipertensi. *Naskah Publikasi, Universitas BSI Indonesia*.
- Prasetyaningrum. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Jawa Barat. *E-Journal Keperawatan*, 6(2).
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Mei 2022
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2019). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 58–65
- Senja, A., dan Prasetyo, T. 2019. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta : Bumi Medika.
- Smeltzer & Bare, (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Sulistiorini. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Dusun Kronggahan 1 Gamping Kabupaten Sleman. *Naskah Publikasi*.
- Sulistyaningsih. (2017). *Metodelogi Penelitian Kebidanan* (edisi pert). Graha ilmu.
- Sumarta. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Kecemasan, Tingkat Stres, Obesitas Dan Program Gerimas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru. *Jurnal Ibrahim*, 10(4).

- Sutarinik, P. A. & M. (2018). Hubungan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focussed Coping Pasien Hipertensi (Studi di Puskesmas Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk). *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 13(3), 21–28.
- Swastika. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan kecamatan kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *E-Jornal Keperawatan*, 8(2).
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa , Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal*, 1(2), 102–109.
- Titin Sukartini, (2020). *Pengaruh senam tera terhadap kebugaran lansia. Trias Sok & Senam 10 Menit Edisi 2*. Jakarta: FKUI
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/272>
- Wardana. (2020). Analisis Proses Penatalaksanaan Hipertensi (Studi Kasus Di Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang). *Jurnal JKM*, 6(2).
- Wildan. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *E-Journal Keperawatan*, 3(2).
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.
- Zuniwati, D. (2021). Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 11 Nomor 1 , Januari 2021. *Kemkes*, 11(January), 0–10. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.1101>