

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA SELAT KABUPATEN BULELENG**



**SKRIPSI
NI LUH MARIANI**

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

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA
SELAT KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

NI LUH MARIANI

C1119160

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

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SELAT KABUPATEN BULELENG

Diajukan Oleh:

NI LUH MARIANI

C1119160

Badung, 12 Juni 2023

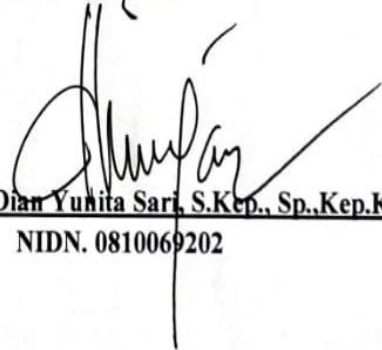
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Mataha Gandari, S.Kep.,MH
NIDN. 0813098803

Pembimbing II



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., Sp.,Kep.Kom
NIDN. 0810069202

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA SELAT KABUPATEN BULELENG**

Tanggal : 26 Juni 2023

Diajukan Oleh:

NI LUH MARIANI

C1119160

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



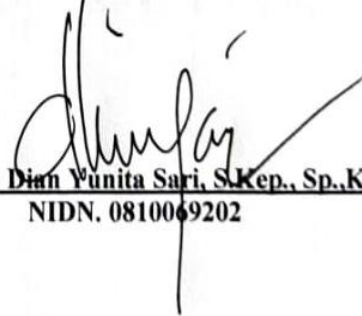
Ns. IGAA. Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0801038801

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,MH
NIDN. 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., Sp.,Kep.Kom
NIDN. 0810069202

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Mariani

NIM : C1119160

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Selat Kabupaten Buleleng

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

Badung, 12 Juni 2023



(Ni Luh Mariani)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2023

Ni Luh Mariani

Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia
Hipertensi Di Desa Selat Kabupaten Buleleng

xiv + 65 + 9 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seseorang yang mencapai usia mulai dari 60 tahun ke atas. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia seseorang, maka dari itu dibutuhkan penatalaksanaan hipertensi yang tepat. Terapi aktivitas fisik jalan pagi menjadi salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dipilih untuk kalangan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Selat Kabupaten Buleleng

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*, populasi pada penelitian ini sejumlah 59 dengan penentuan sampel yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan standar operasional prosedur pelaksanaan terapi aktivitas fisik jalan pagi dan lembar observasi tekanan darah yang kemudian dianalisis dengan menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan yaitu *Wilcoxon Sign Ranks Test* (*p value* <0,05). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,000 < 0,05 Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar kedepannya pihak pelayanan kesehatan mampu menerapkan terapi aktivitas fisik jalan pagi dalam usaha menurunkan tekanan darah pada kasus lansia hipertensi, sehingga mampu mencapai tekanan darah terkontrol.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Jalan Pagi, Lansia, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 67 (2014 – 2022)

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

Ni Luh Mariani

The Effect Of Morning walk Physical Activities on Blood Pressure In Elderly Hypertension In Selat Village Buleleng Regency

xvi + 65 + 9 tables + 2 schematics + 17 attachments

ABSTRAK

The elderly are those who have reached the age of 60. Because the risk of hypertension rises with age, appropriate hypertension control is essential. Morning walk physical activity therapy is one of the non-pharmacological therapies that can be chosen for the elderly. This study aims to determine the effect of morning physical activity on blood pressure in elderly hypertensives in Selat Village, Buleleng Regency.

This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population in this study was 59, with the sample selected through a purposive sampling technique using inclusion and exclusion criteria. The sample size in this study was 31 people. The instrument in this study used standard operating procedures for the implementation of the morning walking physical activity therapy and blood pressure observation sheets, which were then analyzed using univariate and bivariate tests. The statistical test used was the Wilcoxon Sign Ranks Test (p value 0.05). The results of the statistical test obtained a p value of 0.000 0.05. So it can be concluded that there is an effect of morning physical activity on blood pressure. Based on these results, it is suggested that in the future, health services will be able to apply physical activity therapy for morning walks in an effort to reduce blood pressure in elderly hypertensive cases so as to achieve controlled blood pressure.

Keywords : Physical Activity, Morning Walk, Elderly, Blood Pressure

Bibliography : 67 (2014 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judu “Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Selat Kabupaten Buleleng” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,M.H selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk penulis

dalam viii memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Ibu kandung saya Ni Luh Sudarsini yang telah mendukung dan selalu mendoakan saya. Serta bapak kandung saya I Putu Mariasa, SE yang selalu memotivasi saya agar selalu melangkah kedepan dan terus berjuang dalam menyusun skripsi ini
6. Sahabat saya serta teman-teman Diensefalon Class yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 12 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan	6
2. Manfaat untuk Masyarakat.....	6
3. Manfaat untuk Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi Lansia.....	9
2. Batasan Usia Lansia.....	9

3.	Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	10
B.	Konsep Hipertensi.....	13
1.	Definisi Tekanan Darah	13
2.	Definisi Hipertensi.....	15
3.	Etiologi Hipertensi.....	16
4.	Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	17
5.	Klasifikasi Hipertensi.....	19
6.	Tanda Dan Gejala Hipertensi	19
7.	Patofisiologi Hipertensi.....	20
8.	Komplikasi Hipertensi	22
9.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	23
10.	Alat Ukur Hipertensi.....	25
C.	Aktivitas Fisik Jalan Pagi.....	26
1.	Definisi Aktivitas Jalan Pagi	26
2.	Manfaat Aktivitas Fisik Jalan Pagi	28
3.	Mekanisme Aktivitas Fisik Jalan Pagi	29
4.	Standar Operasional Prosedur Aktivitas Fisik Jalan Pagi.....	30
D.	Kerangka Teori	33
BAB III.....		34
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN		34
DEFINISI OPERASIONAL.....		34
A.	Kerangka Konseptual.....	34
B.	Hipotesis.....	35
C.	Definisi Operasional	35
BAB IV		37
METODE PENELITIAN		37
A.	Rancangan Penelitian.....	37
B.	Populasi Dan Sampel	38

1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
C. Tempat Penelitian	41
D. Waktu Penelitian.....	41
E. Etika Penelitian.....	41
F. Alat Pengumpulan Data	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Validitas dan Reliabilitas	44
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
1. Prosedur Administrasi.....	45
2. Prosedur Teknis	46
H. Pengolahan Data	48
I. Rencana Analisa Data	50
1. Analisis Univariat	50
2. Analisis Bivariat	50
BAB V.....	56
HASIL PENELITIAN.....	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
B. Analisis Univariat	56
1. Gambaran Karakteristik Responden	57
2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Aktivitas Fisik Jalan Pagi	58
3. Analisis Tekanan Darah Setelah Diberikan Terapi Aktivitas Fisik Jalan Pagi	58
C. Analisis Bivariat	59
1. Uji Normalitas	59
2. Analisis Wilcoxon Sign Rank Test.....	60
BAB VI.....	61

PEMBAHASAN.....	61
A. Interpretasi Penelitian	61
1. Gambaran Karakteristik Responden	61
2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Aktivitas Fisik Jalan Pagi	64
3. Analisis Tekanan Darah Setelah Diberikan Terapi Aktivitas Fisik Jalan Pagi	65
4. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Selat Kabupaten Buleleng	67
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	70
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	70
2. Bagi Institusi Pendidikan	70
3. Bagi Penelitian Keperawatan	70
BAB VII.....	64
SIMPULAN DAN SARAN	64
A. Simpulan	64
B. Saran	65
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	65
2. Bagi Masyarakat	65
3. Bagi Institusi Pendidikan	65
4. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria penyakit hipertensi menurut JNC-VII	19
Tabel 3.1 Defiinisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Rancangan penelitian.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin	57
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok ..	57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia ...	58
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia ..	58
Tabel 5.5 Uji Normalitas.....	59
Tabel 5.6 Analisis Wilcoxon Sign Rank Test	60

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka teori Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Selat, Kabupaten Buleleng. 33

Skema 3. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Selat, Kabupaten Buleleng 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina

Usada Bali

Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas Sukasada I

Lampiran 3. Rencana Penelitian

Lampiran 4. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Aktivitas Fisik Jalan Pagi

Lampiran 7. Lembar Observasi Hasil Tekanan Darah

Lampiran 8. Surat permohonan ijin penelitian

Lampiran 9. Surat Balasan Penanaman Modal Kabupaten Buleleng

Lampiran 10. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Lampiran 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Lampiran 13. Analisis Tekanan Darah Pretest dan Posttest

Lampiran 14. Uji Normalitas Data

Lampiran 15. Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Lampiran 16. Dokumentasi penelitian

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Proposal

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Hunter-Gatherers in a Changing World*, 2(01), 41–58. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42271-8_3
- Agustinus, I., Santoso, E., & Rahayudi, B. (2018). Klasifikasi Risiko Hipertensi Menggunakan Metode Learning Vector Quantization (LVQ). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-PTIHK) Universitas Brawijaya*, 2(8), 2947–2955.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Almaududi, S., Syukri, M., & Astuti, C. P. (2021). Pengaruh Insentif Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Mexicana Kota Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 6(1), 96. <https://doi.org/10.33087/jmas.v6i1.233>
- Aminato, T. (n.d.). *Analisis Pengaruh Intervensi Latihan Pernafasan Terhadap Laju Pernafasan Pada Lansia Di Panti Werdha Ria Pembangunan Cibubur Jakarta Timur*. http://digilib.mercubuana.ac.id/manager_176892415263.pdf
- 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.
- Anggowarsito, J. L. (2014). Aspek fisiologi penuaan kulit. *Jurnal Widya Medika*, 2(1).
- Arindari, D. R. A., & Alhafis, H. R. A. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. IX(2), 80–87.
- Asan et. al. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi

Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang*, 11(2), 37–42.

Aziz, A., & Arofiati, F. (2018). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Politeknik Kesehatan Jogjakarta*, 7(1), 34–49.

Departemen Kesehatan republik Indonesia. (2019). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*, 2, 1–9.

Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Hormonal. *Universitas Diponegoro*, October, 14.
<https://www.researchgate.net/publication/328600462>

Dinkes Kabupaten Buleleng. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng 2020. *Kementerian Kesehatan*, 100.

Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191.
<https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>

Eriska, Y., Ari, A., & Edwin, B. (2016). Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1924–1925. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>

Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 58.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.820>

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.

Handayani, R., Eliwarti, & Sundari, M. (2021). *Al-Asalmiya Nursing*. 10, 104–110.

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.

Indahsari, P. N., Agusman MM, F., & Ekowati, S. I. (2013). *Hubungan Perubahan Fungsi Fisik Terhadap Kebutuhan Aktivitas Hidup Sehari-Hari (Ahs) Pada Lansia Dengan Stroke (Studi Pada Unit Rehabilitasi Sosial Kota Semarang)*. 1(1), 24–32.

Jannah, M., Nurhasanah, M., N. A., & Sartika, R. A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*, 3(1), 410–417. <https://www.neliti.com/publications/249007/analisis-faktor-penyebab-kejadian-hipertensi-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangasa>

Kadek, N., Lestari, Y., Luh, N., Intan, G., Keperawatan, D., & Bedah, M. (2019). *Description of Physical Activity in Hypertension Patient*. 3, 35–39.

Kartiningrum, E. D., & Ningtyas, auli. (2021). 1,2 1, 2. 46–60.

Kemenkes. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>

Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.

Kusir, T., Jakarta, S., Monica, M., Soekatri, M. Y. E., & Selatan, J. (2021). *The Relationship Between Nutritional Intake And Knowledge Levels On Blood Pressure In Elderly Of Posbindu Nusa Indah II , Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Jakarta II , Jl . Hang Jebat III / F3 Kebayoran Baru , Ketika seseorang memasuki usia lanjut maka a. 12(1), 86–98.*

Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.

LOI, H. (2018). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Kedelai Hitam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam*. 6–7.

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>

- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian kesehatan*.
- Mitra, M., & Wulandari, W. (2019). Factors affecting uncontrolled blood pressure among elderly hypertensive patients in Pekanbaru City, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(7), 1209–1213. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.255>
- Nasrullah, D. (2016). *Keperawatan Keperawatan* (Taufik Ism). Buku Kesehatan. http://repository.um-surabaya.ac.id/5025/1/Buku_Ajar_Kep_Gerontik_Edisi_1.pdf
- Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurfatimah, R., Sri, M. R. 'i S., & Jubaedah, Y. (2017). Perancangan Program Pendampingan Lanjut Usia Berbasis Home Care Di Posbindu Kelurahan Geger Kalong. *FamilyEdu, III*(Vol 3, No 2 (2017)).
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (2014th ed.). Salemba Medika.
- Pangaribuan, R., Kemenkesmedan, P. K., & Farmasi, J. (2020). *No Title* (Issue 29).
- Prisdiantika, Laos. (2018). Perilaku Pengendalian Hipertensi Lansia. *Ournal of Holistic and Traditional Medicine*, 2(2), 246–252.
- Prisdiantika, Louis. (2018). Open access. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(2), 213–215.
- Puspita, L. (2017). Infeksi Menular Seksual Pada Wanita Pekerja Seksual. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 31–44.
- Puspitasari, I. D., Hannan, M., & Leviana, C. D. (2017). Pengaru Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal*

Ners LENTERA, 5(1), 1–8. <https://media.neliti.com/>

- Puspodiningsih, E., P, M. K. D. Y., & Sugiyanto, M. K. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Berjo Kulon* <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4899>
- Putri, D. E. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 2(4), 6. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/835>
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 706–710.
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113.
- Righo, A., & Ronas, M. (2014). *Terapi bekam terbukti mampu mengatasi hipertensi / Argitya Righo & Mahin Ridlo Ronas (Cet.1)*. Bandung : Rasi Terbit, 2014. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1031579>
- Sari, A., & Suratini. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tingkat Hipertensi Lansia di Dusun Biru Trihanggo Gamping Sleman. *Naskah Publikasi*, xi–93. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3931/>
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.124>
- Sastra, D. M. F. P., & Supartanaya, K. D. (2020). *Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Panti Sosial Tresna*. 3(2013), 41–47.
- Setiyorini, E., Kep, M., & Wulandari. (2018). *Penulis : Ning Arti Wulandari , M. Kep Desain Cover & Penata Isi Tim MNC Publishing Cetakan I , Januari 2018 Diterbitkan oleh : Media Nusa Creative ISBN : 978-602-462-010-3*.
- Setiyorini, E., & Wulandari, Ni. A. (2019). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. <http://repository.phb.ac.id/436/>
- Silwanah, andi sani, Yusuf, rezky aulia, & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare *Andi. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 2(2), 74–83.

<https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>

- Sinta, F. (2021). Efektivitas Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Garuda Rumah Sakit Dr. Esnawan Antariksa Jakarta. *Jurnal Keperawatan Dan Kedirgantaraan*, 1(1), 1–4. <https://ejournal.akper-rspau.ac.id/index.php/JKKP/article/view/6>
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Supriyanto, H., Vellyana, D., & Stiawan, D. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 194–205. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1844>
- Syafira, F. (2022). *Pisang Ambon Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia : Literatur Review*. 3(April), 35–52.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). *Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia*. 1(2), 395–402.
- Tumundo, D. G., Wiyono, W. I., & Jayanti, M. (2021). Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kema Kabupaten Minahasa Utara. *Pharmacon*, 10(4), 1121–1128.
- Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Wahyuningsih, A. S. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 51–56.
- Who, W. H. O. (2012). Population sodium reduction strategy. *World Health Organization, Geneva, December*, 1–56.

- Wijaya, A. K., Nurhayati, & Novitasari, S. (2021). Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia Andri. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5, 43–50. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2270>
- Yulianti, E. P., & Aminah, S. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Al-Irsyad*, 105(2), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>