

**HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA DAN STRES DENGAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI BANJAR BELONG
DESA SANUR KAJA**



SKRIPSI

OLEH:

NI KADEK WIRYASTUTI

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

2025

**HUBUNGAN OLAHRAGA DAN STRES DENGAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI BANJAR
BELONG DESA SANUR KAJA**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Diajukan Oleh :

NI KADEK WIRYASTUTI

NIM. C1121071

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Wiryastuti

NIM : C1121071

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Olahraga Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di
Banjar Belong Desa Sanur Kaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang tulis saya benar-benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan 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 saya.

Mangupura, 22 Februari 2025



Ni Kadek Wiryastuti

**HUBUNGAN OLAHRAGA DAN SETRES DENGAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI BANJAR
BELONG DESA SANUR KAJA**

HALAMAN PERSETUJUAN

Diajukan Oleh:

NI KADEK WIRYASTUTI

NIM.C1121071

Mangupura, 22 November 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

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

Pembimbing II

I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak.
NIDN. 0821099001

Mengetahui,
Program 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 SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
Tanggal: 27 Februari 2025

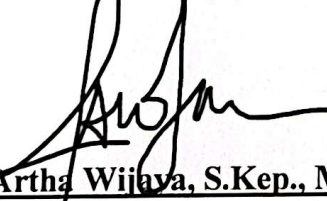
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0801019002

Sekretaris Penguji



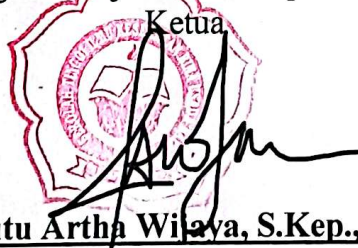
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

Anggota Penguji



I Gede Wrajaya, SE., MM., Ak.
NIDN. 0821099001

Mengetahui,
Program 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 2025

Ni Kadek Wiryastuti

Hubungan Antara Olahraga Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Banjar
Belong Desa Sanur Kaja

xiv+ 70 + 10 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di Indonesia tidak hanya pada kalangan dewasa tetapi juga pada lansia. Lansia yang mengidap hipertensi ringan terlibat dalam kegiatan fisik dapat membantu mereka mengendalikan tekanan darah, sehingga kemungkinan penggunaan obat-obatan farmakologis dapat berkurang, lansia juga memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap dampak negatif stres karena berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis akibat penuaan, penyakit kronis, dan keterbatasan sosial atau ekonomi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara olahraga dan stres dengan hipertensi pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelational dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 40 lansia. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS (*perceived stress scale*) untuk menilai tingkat stres sedangkan olahraga dinilai dengan menggunakan kuesioner aktivitas olahraga yang terdiri 10 pertanyaan. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menguji signifikansi hipotesis masing-masing variabel yang berbentuk ordinal.

Hasil penelitian menunjukkan uji statistik dari olahraga dapat diketahui *correlation coefficient* = 0,353, *p value* sebesar 0,026 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *p value* $0,026 < \alpha 0,05$. Sedangkan hasil uji statistik dari stres dapat diketahui *correlation coefficient* = 0,653, *p value* sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *p value* $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara olahraga dan stres dengan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Olahraga, Stres

Daftar Pustaka: 57 (2020-2024)

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

Undergraduate thesis, Januari 2025

Ni Kadek Wiryastuti

The Tension Between Exercise and Stress with Hypertension in the Elderly in Banjar Belong, Sanur Kaja Village

xiv + 70 + 10 tables + 2 pictures+ 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a prevalent medical condition in Indonesia, affecting adults and the elderly. Participating in physical activities can assist elderly individuals with mild hypertension in regulating their blood pressure, potentially minimizing the reliance on pharmacological treatment. Additionally, older adults are more susceptible to the adverse effects of psychological stress due to various factors, including physiological changes associated with aging, chronic illnesses, and social or economic constraints. This study aims to investigate the correlation between physical activity and psychological stress with hypertension in elderly individuals.

This study employs a quantitative research design using a descriptive correlational method with a cross-sectional approach. The sampling technique applied was non-probability sampling with purposive sampling, involving 40 elderly participants. The study utilized the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to assess stress levels, while physical activity levels were evaluated using a physical activity questionnaire comprising 10 items. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test to determine the statistical significance of the correlation between each ordinal variable.

The statistical test results for physical activity indicated a correlation coefficient of 0.353 with a p-value of 0.026 at $\alpha = 0.05$, signifying that p-value (0.026) < α (0.05). Meanwhile, the statistical test results for psychological stress showed a correlation coefficient of 0.653 with a p-value of 0.000, confirming that p-value (0.000) < α (0.05). These findings demonstrate a significant correlation between physical activity and psychological stress with hypertension in elderly individuals.

Keyword: *Hypertension, Physical Activity, Psychological Stress*

Bibliography: 57 (2020-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Olahraga Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Belong Desa Sanur Kaja”. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya proposal penelitian ini tentunya tidak lepas dari motivasi, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak. selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ayah kuat peneliti yaitu Bapak I Ketut Suendra, serta Ibu cantik dan hebat peneliti yaitu Ibu Ni Ketut Sari yang selalu mendukung, memberikan semangat, dan selalu mendoakan peneliti agar di lancarkan dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Teman seperjuangan peneliti Ni Kadek Nita Lestari, Ni Kadek Wina Prasetya Dewi, Yuliani, Ni Luh Lestari Dewi, Ni Made Widya Widyastuti, yang selalu menemani, dan memberikan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. Teristimewa untuk diri saya sendiri karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penelitian ini.
7. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang memerlukan.

Mangupura, 22 November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATAPENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat	5
1. Peneliti Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	6
3. Insitusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	9
1. Definisi	9
2. Perubahan Fisik Lansia	9
3. Klasifikasi Lansia	12
B. Hipertensi	13
1. Definisi	13
2. Klasifikasi.....	13
3. Jenis-Jenis Hipertensi	14
4. Faktor Penyebab Hipertensi.....	14
5. Manifestasi Klinis.....	18
6. Penatalaksanaan.....	19
C. Stres	20
1. Definisi	20

2. Faktor Penyebab Stres	20
3. Manifestasi Klinis	21
4. Tingkat Stres	21
5. Alat Ukur Stres	24
D. Olahraga.....	25
1. Definisi	25
2. Manfaat Olahraga Pada Lansia	26
3. Jenis- Jenis Aktivitas Fisik Pada Lansia	27
E. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis	30
C. Definisi Operasional	30
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Tempat Penelitian	36
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
H. Pengolahan Data	42
I. Analisis Data	43
BAB V HASIL	
A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian	45
B. Hasil Uji Univariat	47
C. Hasil Uji Bivariat	49
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	51
B. Keterbatasan Penelitian	58

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	58
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	13
Tabel 2.2 Pengelompokan skor PSS.....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Penyekoran PSS	40
Table 5.1 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Table 5.2 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Olahraga	47
Table 5.3 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres	48
Table 5.4 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Hipertensi	48
Table 5.5 Hasil Analisis Hubungan Antara Olahraga Dengan Hipertensi	49
Table 5.6 Hasil Analisis Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi	50

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	28
Skema 3.1 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Surat Lolos Etik
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9 Kuesioner Tingkat Stres dan Olahraga
- Lampiran 10 Rencana Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2021). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.31258/sorot.6.1.2001>.
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180–186. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss4.70>.
- Alamsyah, N. F. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga, Life Style Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Penyakit Persendian. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 70-81.
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>.
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>
- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430–1437. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5524>
- Annisa, A., Dwirosalia, D., & Wangi, H. (2024). Faktor-Faktor Yang Ada Hubungan Dengan Pengendalian Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Beberapa Lokasi Di Wilayah Indonesia Periode Tahun 2011 Sampai Dengan Tahun 2021 Factors that have a Relationship with Controlling Blood Pressure of Patien with Hype. *Bosowa Medical Journal*, 2(1), 10–14. <https://doi.org/10.56326/bmj.v2i1.1770>
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Pakupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 1333–1336.

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Angraieni, W. N., & Subandi, S. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.
- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Atziza, R. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Ayu, S., Tyas, C., Zulfikar, M., Ilmu, S. T., & Kepanjen, K. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia.
- Cahyadi, E., Fuadi, F., & Affuan, V. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kotabumi II. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 980–992. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i3.5719>
- Chasanah, S. U., & Sugiman, 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>
- Choiri, F. A. R., Pudjjuniarto, P., Bawono, M. N., & Bakti, A. P. (2024). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di UPT Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–81. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.219>
- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, XV. <https://schoolargoogle.co.id/>
- Dewi, P. S., & Gati, N. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia

Jalakan Hargosari. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 311–319. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1713>

Faridah, V. N., Pramestirini, R. A., & Hapsari, N. I. (2022). Pengaruh Media Audi Visual Kombinasi Dumbell Wighttraining dan Senam Yoga terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterolemia di Desa Betiting Gresik. *Johc*, 3(3), 2828–7509.

Febriyanti, H., Nuraeni, S., & Sabarguna, B. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599–608. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Furqonnisa Maligan, D., Bagiansah, M., Ruqayyah, S., & Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar, F. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra-Lansia Di RSUD Dr. R. Soedjono Selong-Lombok Timur The Relationship Between Physical Activity and Stress with Hypertension in Pre-Elderly at RSUD Dr. R. Soedjono Selong-East Lombok. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), Page.

Gayatri, P. R., & Gunawan, P. A. (2023). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia selama Pandemi COVID-19. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 128–133. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.24394>

Harahap D.A, Aprilla N., & Muliati O. (2020). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3.

Hariyanto, H., Rohmah, E., & Wahyuni, D. R. (2020). Korelasi Kebersihan Botol Susu Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 1–7.

Halawa, A., Artini, B., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 34–45. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.541>

Hidayat, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2(4), 37–44.

Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Erlangga, Jakarta, June, 1–11.

- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
- Kamriana, K., Sumarmi, S., & Oktaviana, D. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 127–131. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1942>
- Kurniawan, I., Keperawatan, H., & Siti, H. (2020). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Exercise Relationships, Stress and Eating Patterns with Hypertension Levels in Posyandu Lansia In Sudirejo Village I Sub District Medan City. In JHSP (Vol. 1, Issue 1)*.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetia, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>.
- Lingga, M. O., Pakpahan, R. E., & Handayani, F. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2043–2056. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/2024>
- 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., & T, N. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika

- Nugroho, H. A. (2020). Perubahan Fungsi Fisik Dan Dukungan Keluarga Dengan Respon Psikososial pada Lansia di Keluarga. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 45–57. <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang (Relation between Stress Level and the Occurrence of Hypertension in Patients at the Sikumana Health Center in Kupang City). *Prosiding Semnas Sanitasi*, 1(2), 368–376. <http://semnaskesling.poltekeskupang.ac.id/index.php/ss/article/view/56>
- Noviasuci, W., Saputra, R., & Sari, R. P. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 516–527. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.16927>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Putriastuti, L. (2020). The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i22016.225-236>.
- Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Faletehan Health Journal*, 10(3), 293–300. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.627>
- Ramadhani, W. A., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kesehatan Anggota Senam di Wilayah Taman. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(2), 47–52.
- Sari, N. W., Mutmainna, A., & Irmayani, I. (2024). Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 225–231

- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(1), 60–66. <https://doi.org/10.29313/jiks.v5i1.11126>
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.268>
- Setiawati, O. R., Ariska, S. L., & Mursandi, R. (2024). Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Berhadapan dengan Hukum. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 09(2), 466–477.
- STIKES Bina Usada Bali. (2020). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan*
- Susanti, E. T., Siswanto, S., Nurhayati, N., & Egtama, M. O. (2023). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakri*, 9(2), 31–43.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>.
- Sumandar, S., Fadhli, R., & Mayasari, E. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.60813>.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Umah, K. (2023). Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(3), 79–85. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.17879>
- Warsini, W. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 85–92. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.214>
- Wicaksono, S. (2020). Angka Kejadian Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Lansia Di Dusun 1 Desa Kembangseri Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Tahun 2015. *Jurnal Kedokteran RAFLESIA*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.33369/juke.v5i1.8765>

- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementasi Husada*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>.