SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI TAMAN WERDHA SYAILENDRA BALI

NI MADE LILIK ANGGRENI

PROGRAN STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI TAMAN WERDHA SYAILENDRA BALI

SKRIPSI PENELITIAN

Diajukan Oleh:

NI MADE LILIK ANGGRENI
NIM.C1122063

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI TAMAN WERDHA SYILENDRA BALI

Diajukan Oleh:

NI MADE LILIK ANGGRENI

NIM. C1122063

Badung, 3 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)	(A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM)
NIDN. 0801019002	NIDN. 0807108001

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 SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 28 Juli 2026

Ketua Penguji

Dr. I Made Adi Wahyu Udaksana, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 8858980018

Sekretaris Penguji

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

Anggota Penguji

A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM
NIDN. 0807108001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Arnia Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821105860

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Lansia di Taman Werdha Syailendra Bali."

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih 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 Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, motivasi, semangat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM selaku pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kepala Taman Werdha Syailendra Bali yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.
6. Kepada Ibu Ni Made Suartini dan Bapak I Wayan Selamet**,** terima kasih atas peran penting, semangat, serta doa yang tiada henti. Meskipun tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku kuliah, beliau selalu menjadi sumber motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga sarjana.
7. Kepada kakak kandung, Ni Luh Semesti, terima kasih atas segala dukungan moril dan material, serta motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menuntaskan studi dengan baik.

8. Kepada I Ketut Dedi Putra Dewata**,** terima kasih telah menjadi supporter terdepan, memberikan semangat, kebahagiaan, dan mendampingi penulis melalui masa-masa sulit, termasuk saat memulai penyusunan skripsi penelitian ini.
9. Terakhir, berterima kasih kepada diriku sendiri, Ni Made Lilik Anggreni, gadis sederhana dengan hati kecil dan impian besar. Terima kasih telah bertahan, terus melangkah, dan berani menjadi diri sendiri. Aku bangga atas setiap proses dan pencapaian yang mungkin tak terlihat oleh orang lain. Meski harapan tak selalu sejalan dengan semesta, tetaplah bersyukur, berusaha, dan berbahagia. Semoga langkah-langkahmu dikuatkan, dikelilingi orang baik, dan mimpi-mimpimu satu per satu terwujud.

Peneliti menyadari skripsi penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, Juni 2026

Peneliti

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Lilik Anggreni

Nim : C1122063

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Lansia di Taman Werdha Syailendra Bali

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

Mangupura, 02 Juli 2025

(Ni Made Lilik Anggreni)

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Made Lilik Anggreni

Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Lansia di Taman Werdha Syailendra Bali

xv + 72 halaman + 6 tabel + 1 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Senam aerobik *low impact* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang diyakini dapat mengatasi kedua masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia di Taman Werdha Syailendra Bali.

Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 22 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi senam aerobik *low impact* diberikan sebanyak 4 kali dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer*, sedangkan kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (rata-rata 67,5 tahun) dan berjenis kelamin perempuan (63,6%). Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 137,73 mmHg menjadi 132,27 mmHg dan diastolik dari 86,82 mmHg menjadi 82,95 mmHg. Tingkat kecemasan menurun dari kategori sedang (45,5%) menjadi ringan (54,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 0,003 ($p < 0,05$) dan kecemasan sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan penelitian ini adalah senam aerobik *low impact* efektif menurunkan tekanan darah dan kecemasan lansia. Saran bagi pihak panti agar menjadwalkan senam secara rutin sebagai terapi komplementer.

Kata kunci: Senam aerobik *low impact*, tekanan darah, kecemasan, lansia
Daftar Pustaka : 30 (2016-2026)

COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
BINA USADA BALI BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, June 2026

Ni Made Lilik Anggreni

The Effect of Low-Impact Aerobic Exercise on Anxiety and Blood Pressure in Elderly Residents at Taman Werdha Syailendra Bali

xv + 72 pages + 6 tables + 1 figure + 14 appendices

ABSTRACT

Low-impact aerobic exercise is a non-pharmacological therapy believed to address both of these issues. This study aims to analyze the effect of low-impact aerobic exercise on blood pressure and anxiety in elderly residents at Taman Werdha Syailendra Bali.

The study design used a pre-experimental approach with a one-group pre-test post-test approach. The sample size was 22 respondents selected using a total sampling technique. The low-impact aerobic exercise intervention was administered four times over a month, each session lasting 30 minutes. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer, while anxiety was assessed using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that most respondents were aged 60-74 years (mean 67.5 years) and were female (63,6%). There was a decrease in mean systolic blood pressure from 137.73 mmHg to 132.27 mmHg and diastolic from 86.82 mmHg to 82.95 mmHg. Anxiety levels decreased from the moderate category (45.5%) to mild (54.5%). The Wilcoxon test results showed significance values of 0.003 for blood pressure ($p < 0.05$) and 0.000 for anxiety ($p < 0.05$).

The conclusion of this study is that low-impact aerobic exercise is effective in reducing blood pressure and anxiety in the elderly. It is recommended that nursing homes schedule regular aerobic exercise sessions as a complementary therapy.

Keywords: *Low-impact aerobic exercise, blood pressure, anxiety, elderly*
Bibliography: 30 (2016-2026)

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR SKEMA ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Penelitian 5
4. Manfaat Penelitian 6
5. Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. Model Adaptasi Callista Roy
   1.1. Definisi Adaptasi Callista Roy 31
   1.2. Tingkatan Stimulus 33
   1.3. Mekanisme Koping 35
   1.4. Mode Adaptasi 36
2. Konsep Dasar Lansia
   2.1. Definisi Lansia 10
   2.2. Karakteristik Lansia 10

2.3.Ciri-Ciri Lansia....11
2.4.Klasifikasi Lansia....13
2.5.Perubahan pada Lansia....14
3. Konsep Dasar Tekanan Darah
3.1.Definisi Tekanan Darah....16
3.2.Fisiologi Tekanan Darah....16
3.3.Klasifikasi Tekanan Darah....18
3.4.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah....19
4. Konsep Dasar Kecemasan
4.1.Definisi....19
4.2.Tingkatan Kecemasan....20
4.3.Faktor Penyebab....22
4.4.Tanda dan Gejala....23
5. Konsep Dasar Senam Aerobik *Low impact*
5.1.Definisi Senam Aerobik *Low impact*....25
5.2.Tahap Senam Aerobik *Low impact*....26
5.3.Manfaat Senam Aerobik *Low impact*....27
6. Kerangka Teori....38

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Kerangka Konsep....41
2. Hipotesis....43
3. Definisi Operasional....43

BAB IV METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian....45
2. Populasi dan Sampel....45
3. Tempat Penelitian....47
4. Waktu Penelitian....47
5. Etika Penelitian....47
6. Alat Pengumpulan Data 50
6.1.Instrumen Penelitian....50
6.2.Validitas dan Reliabilitas....52

7. Prosedur Pengumpulan Data 53
7.1.Prosedur Administrasi 53
7.2.Prosedur Teknis 53
8. Pengolahan Data 55
9. Rencana Analisis Data 56

BAB V HASIL PENELITIAN

1. Tempat Penelitian 58
2. Analisis Univariat 59
2.1. Gambaran Karakteristik Responden 59
2.2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian 60
3. Analisis Bivariat 62
3.1. Uji Normalitas 62
3.2 Analisisi Pengaruh Senam Aerobik Low impact terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Lansia 64

BAB VI PEMBAHASAN

1. Interpretasi Penelitian 66
1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 66
1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 68
1.3. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Aerobik *Low impact* 69
1.4. Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik *Low impact* 71
1.5. Hasil Analisisi Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Lansia di Taman Werdha Syailendra Bali 73
2. Keterbatasan Penelitian 75
3. Implikasi 76
1.1. Pelayanan Keperawatan 76
1.2. Penelitian Selanjutnya 76
1.3. Pendidikan Keperawatan 77

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan 78

2. Saran.....79
1.1. Bagi Lansia di Panti Werdha 79
1.2. Bagi Pihak Panti Werdha 79
1.3. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat).....79
1.4. Bagi Instansi Pendidikan 79
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah 17
Tabel 3.1 Definisi Operasional 37
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian 38
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 52
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 52
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Aerobik *Low impact* 53
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik *Low impact* 54
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Diberikan Senam Aerobik *Low impact* 55
Tabel 5.6 Uji Normalitas 56
Tabel 5.7 Hasil Analisis Menggunakan Uji *Wilcoxon* 57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori 32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dari Taman Werdha Syailendra Bali
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 5 Surat Uji Kelayakan Etik
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8 Kuisioner HARS
Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 10 SOP Senam Aerobik *Low impact*
Lampiran 11 Jadwal Penelitian
Lampiran 12 Master tabel
Lampiran 13 Hasil Tabulasi Data
Lampiran 14 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *BUDIMAS : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, *3*(2), 327–334. Retrieved from https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/2412

Amelia Latifah Nila Cahyani, A., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Senam Aerobik Low Impact Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Serenan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia, 2(10), 331–339.

Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, *8*(2), 253. https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504

Azhara, D. N. (2024). Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Hidup Sendiri. In *2024* (Issue Table 10). Program Studi Diii Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *11*(2), 348. https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631

Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Nur Hafidza Fitri, & Theresya Margareta. (2024). Literature Riview :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *6*(2). https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *Spo 2*, 21–30. https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408

Ferawati, Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, 10(2), 41–48. https://doi.org/10.37413/jmakia.v10i2.3

Hastutik, K. P. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun Kristiana. *Skripsi Penelitian Institusi Kesehatan*, *2507*(February), 1–9.

Haumahu, J. J. M., Desi, & Anwar, M. A. (2023). Proses Adaptasi dan Mekanisme Koping Pasien Kanker Paru Menurut Teori Callista Roy. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 9(2), 365–372.

Junendri Ardian, Solehah, N. Z., Isasih, W. D., M. Thonthowi Jauhari, & Rizqika Mahardika. (2024). Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* Terhadap Kadar Gula Darah Lansia Prediabetes Di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(4), 1–7. https://doi.org/10.37148/arteri.v5i4.477

Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT* Widatra Bhakti. 588–592

Laily, D., & Nursanti, I. (2024). Model Konsep Teori Adaptasi Callista Roy pada Asuhan Keperawatan dengan Anorexia Nervosa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 108–123.

Maimunah, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, *7*(1), 1. https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51

Nandini, S., Yusuf, Z. F. A., Subroto, D. E., Fitriyati, N., & Hernawati, H. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Aerobik Low Impact terhadap Tekanan Darah pada Warga Kampung Bendung RT.04/RW.02. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 4(3), 91–101. https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i3.5875

Natalia, D., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, *8*(1), 82–86. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3441

Novianti, N. N. T., & Kurniawan, H. (2024). Efektivitas Senam Aerobic *Low impact* Dalam Penurunan Stres Dan Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Pekerja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *12*(2), 253–260.

Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, *02*(02), 139–148. https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991

Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *8*(2), 127–133. https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.592

Puji, D. N. A. I. K. M. R. D., & Utami[3)]. (2024). *UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA Pengaruh Senam Aerobik Low impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Della Nandani Agustina [1)] Innez Karunia Mustikarani [2)] Ratih Dwilestari Puji [1)] Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sa*. *70*, 1–10.

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension in Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *5*(1), 531.

Rani, R., Ningrum, D., & Astuti, A. P. K. (2023). Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(3), 1123–1132. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1741

Ranti, R. A., Roland, S., Puring, R. H., Azmi, S. Z., & Wijaya, K. (2026). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi: Literature Review. RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 5(2), 16543–16551. https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.11828

Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *5*(2), 95. https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948

Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, *3*(1), 27–47. https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137

Sembiringa, T., Sepehb, Y. R., & Adu, D. R. (2023). Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komonitas Santa Elisabeth (JKKSE)*, *0*(0), 35–44.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhardi, M. (2023). Buku ajar Dasar Metodologi Penelitian. Penerbit P4I.

Tagan, H. P. M., Said, F. F. I., & Nompo, R. S. (2022). Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura. *Prosiding STIKES Bethesda*, *10*(1), 125–138.

Wulandari, R., & Nggimatara, M. (2025). Aplikasi Teori Adaptasi Calista Roy terhadap Mobilisasi Dini pada Pasien Pasca Sectio Caesarea. MANUJU: Malahayati Nursing Journal, 7(8), 3404–3417. https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.21094

Yulia, N., Sutiswa, S. I. S., & Herdiana, I. (2021). Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 1–4.