

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PADUKUHAN GAMPING KIDUL KELURAHAN
AMBARKETAWANG SLEMAN YOGYAKARTA

SKRIPSI

Disusun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar
Sarjana S1 Keperawatan



Disusun oleh

Melfin Wonata

KP.22.01.548

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA 2026



SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PADUKUHAN GAMPING KIDUL KELURAHAN
AMBARKETAWANG SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Melfin Wonata

KP.22.01.548

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 februari 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., S.Kp., M.Kes

Pembimbing Utama / Penguji I

Dr. drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU

Pembimbing Pendamping / Penguji II

Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 16 Maret 2026

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M. Kep.



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Ruang lingkup	6
E. Manfaat penelitian	6
F. Keaslian penelitian	8
BAB II KONSEP TEORI	11
A. Landasan teori.....	11
B. Kerangka teori	27
C. Kerangka konsep	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Dan rancangan penelitian	30
B. Waktu dan tempat penelitian	30
C. Populasi dan sampel	30
D. Variabel penelitian	34
E. Definisi oprasional.....	35

F. Alat penelitian	36
G. Uji ksesihan dan keandalan	38
H. Metode pengumpulan data.....	39
I. Pengolahan dan analisis data	39
J. Rencana penelitian.....	44
K. Etika penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	
B. Saran	
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih pada dua kali pengukuran dengan jarak waktu lima menit saat pasien dalam keadaan istirahat penuh atau dalam keadaan tenang (Sari dan Susanti, 2016). Tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan paling berbahaya di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, *stroke*, dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan *stroke* merupakan dua penyebab kematian utama di seluruh dunia (WHO, 2018).

Hipertensi adalah peningkatan aliran darah yang terjadi dalam tubuh manusia yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal. Berdasarkan kriteria *Joint National Committee* (JNC) VIII tahun 2017, pada orang berusia 18 tahun atau lebih, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat berkembang pada usia tua karena faktor degeneratif atau pada usia yang lebih muda (Kemkes RI, 2017).

Hipertensi pada lansia mengacu pada hipertensi dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, adapun hipertensi sistolik terisolasi dengan tekanan darah sistolik 160 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik 100 mmHg atau lebih rendah kurang dari 90 mmHg (NOC, 2015). Usia sangat erat kaitannya dengan berbagai perubahan akibat proses anatomi atau fisiologis, serta berbagai penyakit dan kondisi patologis akibat penuaan (Almina *et al.*, 2016). Tekanan darah tinggi memiliki banyak kemungkinan penyebab, termasuk faktor genetik, stres, psikologis, lingkungan dan nutrisi,

peningkatan asupan garam, dan penurunan asupan kalium dan kalsium. Tanda dan gejala hipertensi meliputi sakit kepala, telinga berdengung, jantung berdebar, penglihatan kabur, mimisan, dan tidak ada perubahan tekanan darah saat mengubah posisi (Salma, 2020). Umumnya gejala tersebut muncul setelah terjadi komplikasi pada organ tubuh seperti ginjal, mata, otak, dan jantung (Andra, & Yessie, 2018). Penyakit hipertensi dialami oleh 51% populasi dunia atau 1,5 miliar orang menderita tekanan darah tinggi (WHO, 2018).

Secara fisiologis lansia mengalami berbagai kemunduran fungsi – fungsi system organ dalam tubuh, sehingga lansia rentan mengalami masalah kesehatan. Banyak lansia yang diduga mengalami aktifitas fisik yang kurang aktif secara fisik. Hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik secara benar. Lansia yang disertai dengan penderita penyakit tertentu sangat penting dalam kehidupan sehari – hari menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya (Patria Asda et al).

Prevalensi hipertensi diproyeksikan akan terus meningkat secara dramatis di masa mendatang. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,56 miliar orang (29%) akan menderita tekanan darah tinggi. Menurut data statistik, pada tahun 2015, 24,7% penduduk di Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara (WHO, 2018).

Penyakit hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang terjadi di dunia dengan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada tahun 2018. Penyakit hipertensi beberapa orang tidak memiliki keluhan apapun namun jika penyakit hipertensi tidak terkontrol dengan baik maka dapat timbul beberapa komplikasi yang spesifik pada organ seperti otak, mata, ginjal, jantung, pembuluh darah atau organ-organ vital lainnya. (Kementerian kesehatan 2019).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan penyakit ini yaitu, umur, jenis kelamin, genetik, obesitas, penggunaan garam yang berlebih, kebiasaan merokok, mengonsumsi kafein serta stress merupakan pemicu terjadinya hipertensi dan penyebab utama lainnya yaitu kurangnya aktivitas fisik (Firdaus dan & Suryaningrat, 2020). Pengobatan tekanan darah tinggi terbagi menjadi dua jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. secara farmakologis biasanya dokter memberi obat-obatan dan secara nonfarmakologis yaitu merubah gaya hidup penderita dengan tidak merokok, mengurangi konsumsi garam, manajemen stress dengan tidak marah-marah dan meningkatkan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah meliputi aktivitas ringan seperti berjalan santai, olahraga, senam ringan, berenang, yoga, dan *tai chi* (WHO 2018). Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang maksimal direkomendasikan untuk melakukan dengan prinsip yaitu baik, benar, terukur, dan teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2021).

Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk penderita hipertensi yaitu aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda ke tempat kerja merupakan salah satu cara untuk membantu mencegah hipertensi selain itu bentuk olahraga lain yang bagus untuk hipertensi meliputi senam aerobik, jalan cepat, latihan beban, berenang (Lie, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2024 kasus hipertensi tertinggi terdapat di Kabupaten Sleman dengan 45.381 kasus, disusul Kota Yogyakarta dengan 34.753 kasus, Kabupaten Bantul dengan 12.650 kasus, dan urutan keempat berada di Kulon Progo dengan 11.945 kasus, dan di urutan kelima adalah Kabupaten Gunung Kidul dengan 11.548 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten/Kota, 2024).

Kabupaten Sleman terdiri dari 25 puskesmas lima diantaranya mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi, dimana data kabupaten Sleman menunjukkan bahwa Puskesmas Gamping 1 masuk ke urutan kelima dengan kasus hipertensi 6.979. (Dinkes Sleman, 2025).

Berikut ini adalah data hipertensi di Kabupaten Sleman dari bulan Januari-Oktober 2025

Tabel 1 Data hipertensi kabupaten sleman

NO	PUSKESMAS	TOTAL KASUS
1	Puskesmas minggir	12. 312
2	Puskesmas Sleman	11.769
3	Puskesmas Turi	7. 849
4	Puskesmas Melati II	7.184
5	Puskesmas Gamping 1	6. 979

Data dari UPT Puskesmas Gamping 1 Yogyakarta mencatat ada 487 lansia hipertensi yang terjadi di wilayah kerjanya pada 3 bulan terakhir Juli -September 2025 dengan rata-rata perbulannya sebanyak 162 orang dengan kasus hipertensi. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah umum yang dialami oleh lansia. dari data Puskesmas Gamping 1 penderita hipertensi terbanyak berada di Kelurahan Ambarketawang Padukuhan Gamping Kidul yang memiliki penderita hipertensi sebanyak 115 orang dengan riwayat hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 oktober 2025 Di Kelurahan Ambarketawang Padukuhan Gamping Kidul, pada 8 orang lansia yang sudah menderita hipertensi selama 3 - 4 tahun, 5 orang diantaranya mempunyai riwayat hipertensi, dan sudah berobat secara rutin, namun setiap kali tekanan darahnya kambuh ia sering menjadi mudah tersinggung dan berdebar- debar dan ia mengatakan bukan saja dari kebiasaan merokok, keturunan, atau pola makan tetapi aktivitas fisik yang kurang atau ringan, karena kebanyakan usia lansia sudah tidak aktif melakukan aktivitas fisik hanya jalan santai setiap pagi. Tiga orang lanjut

usia lainnya telah menderita hipertensi selama sekitar 1-2 tahun dan terkadang merasa cemas, tetapi mereka dapat tidur lebih nyenyak ketika tekanan darah mereka turun.

Aktivitas fisik sehari-hari mencakup pekerjaan yang dilakukan para lansia yaitu: membersihkan rumah, mencuci pakaian, memasak, beribadah, berkebun, berjalan-jalan di sekitaran rumah, membaca buku, dan melakukan hobi lainnya. Mereka juga menghabiskan waktu dengan keluarganya, selain itu mereka mengikuti kegiatan sosial seperti mengikuti pengajian, dan arisan. Dari kader disampaikan bahwa lansia juga melakukan kegiatan aktivitas olahraga yang dilaksanakan oleh kader di Padukuhan Gamping Kidul. Terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan secara rutin, antara lain Posyandu lansia dilakukan setiap tanggal 14 Kegiatan ini bertujuan untuk memantau kesehatan para lansia, Senam lansia dilakukan setiap tanggal 20. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, selain itu ada kegiatan pos pembinaan terpadu (Posbindu) yang dilakukan setiap akhir bulan pada tanggal 28. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau dan meningkatkan kesehatan masyarakat di Padukuhan Gamping Kidul. Selain itu ada beberapa lansia yang rutin jalan pagi, dan bersepeda.

Dari kegiatan posbindu, dan posyandu lansia sekitar 60% lansia ikut berpartisipasi dalam kegiatan seperti pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah, cek kolesterol dan asam urat. dan untuk senam, hanya sekitar 20-30% lansia yang aktif mengikuti, karena faktor kesehatan, kurangnya motivasi, dan keterbatasan fisik. “Dari masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.
2. Tujuan khusus
 - a) Megidentifikasi karakteristik responden di Padaukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Seleman Yogyakarta.
 - b) Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.
 - c) Mengetahui derajat hipertensi di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

1. Materi ruang lingkup. Materi ini termasuk ke dalam materi Keperawatan Gerontik. Responden dalam penelitian ini adalah lansia di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.
2. Tempat Penelitian ini telah dilakukan di Padukuhan Gamping Kidul Kelurahan Ambarketawang Sleman Yogyakarta.
3. Waktu penelitian. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Januari 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Manfaat teorotis yaitu menambah ilmu atau wawasan teoritis bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi yang menjadi fokus penelitian ini.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah tinggi ilmu kesehatan Wira Husada Yogyakarta

dapat digunakan sebagai sumber informasi, wacana kepustakaan serta dapat digunakan sebagai referensi.

- b. Bagi pengelola Kelurahan Ambarkeawang hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi Padukuhan Gamping Kidul untuk mengetahui manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

- c. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian serta mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi.

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi agar masyarakat lebih memahami serta patuh untuk mengontrol tekanan darah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta.

1. Aktivitas fisik pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta paling banyak berada pada kategori aktivitas fisik sedang dengan jumlah 28 responden (51,9%).
2. Derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta paling banyak terdapat pada hipertensi derajat 1 dengan jumlah 34 responden (60,0%)
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Gamping Kidul Sleman Yogyakarta. dengan p- value 0,002.

B. Saran

1. Bagi pengelola STIKES Wira Husada
Hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi sebagai referensi dalam pengembangan penelitian bidang keperawatan Gerontik dan dijadikan sebagai sumber data, bahan bacaan, serta sebagai acuan untuk mahasiswa dan perpustakaan.
2. Bagi pengelola Padukuhan Gamping Kidul
Temuan penelitian ini memberikan informasi terkait pentingnya manfaat aktivitas fisik bagi penderita hipertensi, sehingga peneliti megharapkan kepada Bapak Kepala Dukuh beserta Ibu-ibu kader untuk Memberikan informasi kepada masyarakatnya agar selalu melakukan aktivitas salah satunya adalah melakukan aktivitas olahraga seperti senam.

3. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan agar penelitian berikutnya bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pemahaman responden tentang aktivitas fisik dengan hipertensi, agar masyarakat dapat lebih memahami dan menjalankan pemantauan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2017). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults*.
<https://cir.nii.ac.jp/crid>
- Anggraini, Istabella. *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Usia > 40 Tahun Di provinsi Jambi (Analisis Data Riskesdas 2018)*. Diss. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2021.
- Almina, Lubis, Zulhaida, Almina, and Syarifah Syarifah. "Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016." *Jurnal Mutiara Ners* 1.2 (2018): 73-80.
- Andra, S. W., & Yessie, M. P. (2018). *KMB I Keperawatan Medika Bedah Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- American Heart Association. (2019). *Physical activity and blood pressure*. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Anindya, N., Khaira, N., & Utami, D. F. (2025). Analisis kepatuhan kontrol pasien hipertensi rawat jalan di Klinik Pratama Kesuma Bangsa tahun 2023. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2)
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3).
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Depkes RI. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.

- Ferri. (2017). *Definisi hipertensi*. <http://repository.unimus.ac.id/>
- Firdaus, Mumhamad. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KAPUAS HULU Muhammad Firdaus*, Windu CHN Suryaningrat* □
Abstrak. 2020;7:110-117.
- Herawati, Herlin & Mulyani, Dewi. (2016). *Pengaruh Kualitas Bahan Baku dan Proses*. Prosiding Seminar Nasional.
- Kemenkes RI. (2017). *Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. <https://www.kemkes.go.id>
- kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 137–151.
- Kholifah, S. N. (2019). *Keperawatan Gerontik*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Kumagai. (2018). Ocean currents and herbivory drive macroalgae-to-coral community shift under climate warming. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(36), 8990–8995.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Kusuma, R., & Hidayat, A. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 85–92.
- Liberty, I. A., Pariyana, P., Roflin, E., & Waris, L. (2017). Determinan kepatuhan berobat pasien hipertensi pada fasilitas kesehatan tingkat I. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 58–65.
- Mansjoer. (2018). Impact of obesity on severity of esophageal reflux. *Journal of Physics: Conference Series*, 1073(4), 042047.

- Musdalifah, M., Satriani, S., Najib, A., & Abadi, A. U. (2022). Efektivitas penggunaan Microsoft Excel terhadap pengolahan data penelitian. *Educational Leadership*, 1(2), 191–199.
- Mustika, R., & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 4(1), 1-6.
- Oktaviana, Dina, and Hismawati Hismawati. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATTALLASSANG KABUPATEN TAKALAR: The relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassang Public Health Center, Takalar Regency." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 10.1 (2024): 127-131.
- Tjomiadi, Cynthia Eka Fayuning. "Gambaran Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah dan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Sungai Malang." *INDOGENIUS* 3.3 (2024): 240-249.
- Putri, Desak Made Firsia Sastra. "Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi di panti sosial tresna werdha jara mara Pati Buleleng." *Jurnal Medika Usada* 3.2 (2020): 41-47.

- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2015). Exercise for hypertension: a prescription update integrating existing recommendations with emerging research. *Current hypertension reports*, 17(11), 87.
- Asda, Patria. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia." *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1.10 (2023): 1218-1223
- Riadi, Muchlisin. (2020). *Analytical Hierarchy Process (AHP)*. Kajianpustaka.Com.
- Rimba H, Putri P. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang dan wening wardoyo ungaran. Published online 2025.
- Salma. (2021). Hubungan merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.
- Syahrir M, Sabilu Y, Salma WO. HUBUNGAN MEROKOK DAN KONSUMSI ALKOHOL DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA MASYARAKAT WILAYAH PESISIR 1 Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat , Universitas Halu Oleo , Kendari , Indonesia 2 , 3 Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Halu Oleo , Kendari , Indonesia. 2021;3.
- Sari. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Saragih, F., Sijabat, F., Purba, S. D., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Health Reproductive*, 4(2), 80-87.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 3(3), 262–265.
- Statistik BPS. (2018). *Profil Kemiskinan di Indonesia Maret 2018*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016*. Geneva: World Health Organization.
- Widagdo. (2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta: Sagung Seto.
- Widyastuti, N. (2017). *Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. Jurnal Keperawatan.
- Widayanti, Novia, Agustina Rahmawati, and Yuli Isnaeni. "Gambaran Dukungan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Padukuhan Plurugan Kasihan Ii Bantul Yogyakarta." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*. Vol. 2. 2024.
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.

