

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI

Fitriani Safitri¹, Netti², Sila Dewi Anggreni³, Suhaimi⁴, Yudistira Afconneri⁵, Yessi Fadriyanti⁶

¹²³⁴Kemenkes Poltekkes Padang, Jl. Raya Siteba, Kec. Nanggalo, Kota Padang

*Email korespondensi: safitritfitriani7@gmail.com

ABSTRACT

Quality of life is an important indicator in assessing the well-being of older adults, especially those with hypertension. Hypertension can reduce the quality of life of the elderly through physical, psychological, social and environmental disorders.. At the Belimbing Community Health Center in Padang City, most elderly people with hypertension are known to have low physical activity, high stress, and a reduced quality of life. This study aims to analyze the relationship between physical activity and stress levels with the quality of life of elderly people with hypertension at the Belimbing Community Health Center in Padang City. This study used an analytic observational design with a cross sectional approach. The research was conducted in December 2024–June 2025 with a total sample of 69 hypertensive elderly people, selected through accidental sampling technique. The research instruments included the PASE, DASS, and WHOQOL-BREF questionnaires. Analysis was carried out univariately and bivariately using the Chi-square test. The results showed that more than half of the elderly had less physical activity (59.4%), severe stress levels (52.2%), and poor quality of life (52.2%). There was a correlation between physical activity and quality of life ($\rho=0.012$) and between stress levels and quality of life ($\rho=0.023$). It can be concluded that physical activity and stress levels have a relationship with the quality of life of elderly hypertension. Therefore, it is recommended that community health centers strengthen their elderly care programs, such as integrated health service posts, prolanis, counseling, regular physical activities, and stress management, in order to improve the quality of life of elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Physical activity, Stress level, Quality of life

ABSTRAK

Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai kesejahteraan lansia, terutama yang menderita hipertensi. Hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup lansia melalui gangguan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Di Puskesmas Belimbing Kota Padang, sebagian besar lansia hipertensi diketahui memiliki aktivitas fisik rendah, stres berat, dan kualitas hidup yang menurun. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024–Juni 2025 dengan jumlah sampel 69 orang lansia hipertensi, dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner PASE, DASS, dan WHOQOL-BREF. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia memiliki aktivitas fisik kurang (59,4%), tingkat stres berat (52,2%), dan kualitas hidup buruk (52,2%). Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup ($\rho=0,012$) dan tingkat stres dengan kualitas hidup ($\rho=0,023$). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres memiliki hubungan dengan kualitas hidup lansia hipertensi. Oleh karena itu, kepada pihak puskesmas disarankan perlunya penguatan program layanan lansia seperti posyandu, prolanis, konseling, serta kegiatan fisik rutin dan manajemen stress guna meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Aktivitas fisik, Tingkat stress, Kualitas hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat, karena jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahun yang dapat berujung pada kematian (Nur'afni, Masfufah, and Imansari 2023). Secara medis, Hipertensi ditegakkan ketika pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg, atau nilai diastolic ≥ 90 mmHg (Musliana and Meutia 2022). Diagnosis hipertensi tidak ditegakkan hanya dari satu kali pengukuran, melainkan memerlukan pemantauan berkala yang menunjukkan peningkatan tekanan darah yang konsisten (Wulandari, Sari, and Ludiana 2023).

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menemukan bahwa hampir sepertiga penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun menderita hipertensi. Secara nasional, sekitar 29,2% penduduk mengalami hipertensi. Di Sumatera Barat, angkanya sedikit lebih rendah, yaitu 24,1% (SKI 2023). Di Kota Padang dari 168.130 penduduk yang berusia ≥ 15 tahun, sekitar 62,5% warga telah terdeteksi mengalami hipertensi (Dinkes 2023). Kejadian hipertensi paling banyak ditemukan pada populasi lanjut usia (SKI 2023). Hipertensi pada lansia dapat memicu serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah, kebutaan, gangguan fungsi kognitif, kualitas hidup terganggu dan harapan hidup menurun (Wahyudi 2024).

Kualitas hidup dapat dipahami sebagai cara seseorang memandang dan menilai berbagai aspek dalam kehidupannya, yang meliputi keadaan jasmani, mental, interaksi sosial, serta kondisi lingkungan sekitarnya dalam aktivitas sehari-hari (Jeremia 2022). Lansia dengan kualitas hidup yang rendah, terutama bagi penderita hipertensi, berisiko mengalami peningkatan tekanan darah di otak yang menyebabkan berkurangnya

vaskularisasi di area otak, sehingga mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, dan merasa tidak nyaman (Panjaitan and Perangin-angin 2020).

Kualitas hidup lansia hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dukungan sosial, dan lingkungan. Lingkungan yang kurang mendukung dapat mengurangi interaksi sosial, memengaruhi kesehatan mental, meningkatkan stres, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Luhut, Djoar, and Prastyawati 2024).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup lansia hipertensi adalah aktivitas fisik. Melakukan kegiatan jasmani secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para lansia, sehingga mendukung kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Waworuntu, Asrifuddin, and Kalesaran 2019).

Selain aktivitas fisik, kualitas hidup lansia hipertensi juga dipengaruhi oleh tingkat stres. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan psikologis, menghambat interaksi sosial, serta memengaruhi kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga kualitas hidup menjadi menurun (Astuti and Wati 2023).

Hasil survey awal yang telah dilakukan pada 24 Desember 2024 di Puskesmas Belimbing menurut laporan SPM program PTM Puskesmas Belimbing, didapatkan jumlah lansia hipertensi selama 3 bulan terakhir sebanyak 551 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia yang sedang berobat ke Puskesmas Belimbing, Para lansia menyatakan bahwa mereka jarang berolahraga dan aktivitas fisik mereka terbatas hanya pada berjalan-jalan di sekitar rumah, mengalami tingkat stres berat. Mereka juga menyimpulkan bahwa kualitas hidup mereka menurun akibat kondisi

hipertensi yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan dilaksanakan pada Desember 2024–Juni 2025. Populasi penelitian berjumlah 551 lansia hipertensi yang berkunjung, memeriksakan diri, dan berobat di Puskesmas Belimbing Kota Padang selama September–November 2024, dengan sampel sebanyak 69 responden yang

dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu: kuesioner PASE untuk menilai aktivitas fisik, DASS untuk menilai tingkat stres, dan WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan.

Tabel 4. 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Aktivitas Fisik	F	%
Aktivitas Fisik Baik	28	40,6
Aktivitas Fisik Kurang	41	59,4
Total	69	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan lebih dari separuh, yaitu 41 orang (59,4%) lansia dengan aktivitas fisik kurang. Pada penelitian ini ditemukan lebih dari separuh lansia masih melakukan aktivitas fisik yang tergolong ringan dengan mobilitas terbatas. Sebanyak 56,5% lansia jarang berolahraga ringan seperti jalan santai, dan hanya 8,7% yang rutin melakukannya. Rendahnya keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik juga tercermin dari partisipasi mereka dalam kegiatan senam lansia. Sebagian besar lansia (85,5%) tidak pernah mengikuti senam lansia, sementara hanya sebagian kecil (1,4%) yang rutin mengikutinya. Senam lansia merupakan aktivitas fisik ringan yang bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, keseimbangan, pernapasan, serta menurunkan tekanan darah. Secara psikologis, senam ini juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan stres serta nyeri, terutama jika dilakukan

rutin 3 kali seminggu selama lebih dari 4 minggu (Handayani, Sari, and Wibisono 2020). Selain itu juga ditemukan sebagian besar lansia jarang terlibat dalam pekerjaan berbayar atau sukarela (71%) dan hanya 2,9% yang sering melakukannya. Padahal, menurut teori aktivitas dalam gerontologi, partisipasi dalam aktivitas seperti bekerja atau menjadi relawan dapat memberikan manfaat psikososial dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Wit, Qu, and Bekkers 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Jumaiyah (2020) didapatkan sebagian besar aktivitas fisik lansia hipertensi ialah kurang (55,4%) (Jumaiyah, Rachmawati, and Choiruna 2020). Selain itu pada penelitian Norman (2023) didapatkan bahwa aktivitas fisik pada lansia terbanyak adalah aktivitas fisik kurang (51,0%) (Gati, Dewi, and Prorenata 2023).

Tabel 4. 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Tingkat Stres	F	%
Stres Ringan	33	47,8
Stres Berat	36	52,2
Total	69	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan lebih dari separuh (52,2 %) lansia mengalami stress berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi mengalami gejala stress dengan intensitas cukup tinggi. Gejala yang paling menonjol adalah mudah marah terhadap hal-hal sepele, 56,5% lansia menyatakan sering merasakannya. Respons emosional berlebihan terhadap rangsangan ringan mencerminkan tekanan psikologis yang belum tertangani, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah secara fisiologis (Hasna, Meilianingsih, and Sugiyanto 2023).

Selain itu, lebih dari separuh lansia juga mengalami gejala emosional lain seperti mudah kesal (62,3%), gelisah (65,2%), dan tersinggung (63,8%). Ketiga gejala ini saling berkaitan dan menunjukkan tingkat stres psikologis yang cukup serius. Jika tidak diatasi, stres kronis ini dapat berdampak negatif terhadap tekanan darah, kualitas tidur, dan kesehatan secara keseluruhan (Nursalam 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian hasana (2019) diketahui bahwa lebih dari separuh penderita hipertensi (60%) mengalami stress berat (Hasana and Harfe'i 2019)

Tabel 4. 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Hidup di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Kualitas Hidup	F	%
Kualitas Hidup Buruk	36	52,2
Kualitas Hidup Baik	33	47,8
Total	69	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan lebih dari separuh (52,2 %) lansia memiliki kualitas hidup yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian, kualitas hidup lansia hipertensi tergolong buruk, terutama pada dimensi kesehatan fisik dan psikososial. Hal ini tercermin dari 69,6% lansia yang mengaku tidak puas dengan kondisi kesehatannya. Ketidakpuasan ini mencerminkan persepsi negatif terhadap kondisi fisik mereka, yang kemungkinan dipicu oleh gejala hipertensi seperti sakit kepala, leher terasa berat, dan mudah lelah. Sebanyak 81,2% menyatakan bahwa keluhan tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kondisi ini menandakan penurunan fungsi fisik yang berdampak langsung pada kualitas hidup

(Dwisetyo 2024). Sebagian besar lansia (72,5%) juga mengatakan ketergantungan terhadap obat anti hipertensi atau terapi fisik agar tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari. Ketergantungan ini menandakan keterbatasan adaptasi tubuh terhadap kondisi kronis, yang jika tidak disertai dengan kepatuhan terhadap pengobatan, dapat memperparah kondisi klinis. Kepatuhan berobat sangat penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi gejala yang mengganggu, dan pada akhirnya berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup (Sampe et al. 2017). Berdasarkan hasil penelitian, masalah tidur juga menjadi keluhan yang sering muncul, dimana 71% lansia merasa tidak puas dengan kualitas

tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu metabolisme dan keseimbangan hormon, meningkatkan kadar kortisol, serta mengaktifkan sistem saraf simpatik. Kondisi ini dapat memicu lonjakan tekanan darah, memperburuk hipertensi, dan berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup lansia (Nainar 2020). Penelitian ini sejalan

dengan penelitian Luhut (2024) dapat diketahui bahwa sebagian besar (85%) lansia hipertensi memiliki kualitas hidup rendah (Luhut et al. 2024). Selain itu pada penelitian Yuniar (2021) dapat diketahui bahwa sebagian besar (72,9%) kualitas hidup lansia hipertensi yaitu buruk (Prastika and Siyam 2021)

Tabel 4. 4

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang 2025

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup						
	Buruk		Baik		Total		P value
	F	%	F	%	F	%	
Baik	9	32,1	19	67,9	28	100	0.012
Kurang	27	65,9	14	34,1	41	100	
Total	36	52,2	33	47,8	69	100	

Berdasarkan hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang didapatkan nilai $p\ value= 0.012$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian mawar (2024) dengan nilai $p=0,003$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Putri, Kurniati, and Agustiar 2024). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian seprinus di didapatkan nilai $p\ value=0,000$ ($p<0,05$) sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi (Patoding, Fadli, and Armawati 2024). Pada dasarnya, aktivitas fisik memiliki fungsi yang sangat penting, terutama bagi orang dewasa dan lansia. Hal ini dikarenakan risiko terkena berbagai penyakit cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan cukup, seseorang dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit,

khususnya penyakit tidak menular. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, mencegah gejala depresi, serta meningkatkan kualitas hidup (Putri et al. 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al (2019) mengatakan bahwa Ketika seorang lansia memiliki aktivitas fisik yang baik, hal ini akan berdampak positif pada kesejahteraan dan kualitas hidupnya. Terdapat hubungan timbal balik antara kualitas hidup dan aktivitas fisik pada lansia, kualitas hidup yang baik memungkinkan mereka untuk tetap aktif secara fisik. Para lansia sebaiknya fokus melakukan aktivitas fisik yang ringan namun bermanfaat, tanpa perlu melakukan kegiatan yang terlalu berat. Dengan menjalani aktivitas fisik yang tepat dan positif, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Utami et al. 2019).

Tabel 4. 5

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup lansia hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025

Tingkat Stres	Kualitas Hidup						P value
	Buruk		Baik		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	12	36,4	21	63,6	33	100	0.023
Berat	24	66,7	12	33,3	36	100	
Total	36	52,2	33	47,8	69	100	

Berdasarkan hasil analisis hubungan tingkat stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang didapatkan nilai ρ value = 0,023 ($\rho < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Tingkat Stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasana (2019) dengan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup penderita hipertensi (Hasana and Harfe'i 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurul (2022) didapatkan hasil $\rho = 0,001$ ($\rho < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup penderita hipertensi (Atika, Sari, and Samino 2022). Menurut Hasna (2023) Kondisi stres memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Pengaruhnya dapat terlihat pada dua aspek utama: intrapersonal (yang berkaitan dengan diri sendiri) dan interpersonal (yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain). Stres dapat mengubah cara seseorang memandang kehidupan, termasuk bagaimana mereka memaknai hidup, menentukan tujuan hidup, merasakan kebahagiaan dalam hidup, yang pada akhirnya semua ini berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Hasna et al. 2023).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres memiliki hubungan dengan kualitas hidup lansia hipertensi. Untuk

peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada pihak kemenkes poltekkes padang, pihak Puskesmas Belimbing yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian serta semua pihak terkait yang telah mendukung dan membantu dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Lenny, and Linda Rusma Wati. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Masa COVID-19 Di Puskesmas Merdeka Palembang." *Malahayati Nursing Journal* 5(2):435–45. doi:10.33024/mnj.v5i2.7958.
- Atika, Nurul, Nurhalina Sari, and Samino. 2022. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi." 16(7):612–24.
- Dinkes. 2023. "PROFIL KESEHATAN KOTA PADANG." 1–224. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SIS

- TEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT
_STRATEGI_MELESTARI.
- Dwisetyo, Bayu. 2024. *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*.
- Gati, Norman Wijaya, Putri Silvia Dewi, and Primiandrianza Prorenata. 2023. "Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari." *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 4(1):22–27. doi:10.30787/asjn.v4i1.1170.
- Handayani, Sri Puzzy, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono. 2020. "Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia." *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 8(2):48–55. doi:10.53345/bimiki.v8i2.143.
- Hasana, Ulfa, and Ihta Roza Harfe'i. 2019. "Hubungan Stress Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 138. doi:10.35730/jk.v0i0.437.
- Hasna, Alya, Lia Meilianingsih, and Sugiyanto Sugiyanto. 2023. "Stres Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Garuda Kota Bandung." *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 3(1):17–25. doi:10.34011/jkifn.v3i1.1352.
- Jeremia, Nainggolan. 2022. "Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu Tahun 2022." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(2):809–20.
- Jumaiyah, Sri, Kurnia Rachmawati, and Hasby Pri Choiruna. 2020. "Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi: Sebuah Penelitian Cross-Sectional." *Jurnal Keperawatan* 11(1):68–75. https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/10796/pdf_1/37893.
- Luhath, BirgitaJulianiTukau, Raditya Kurniawan Djoar, and Irine Yunila Prastyawati. 2024. "Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Penelitian Kesehatan* (1):37–43.
- Musliana, and Nuraiza Meutia. 2022. "Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 21(1):83–90. doi:10.30743/ibnusina.v21i1.215.
- Nainar, Azizah. 2020. "Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di." *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang* 2:2020. http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senam_u/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33KotaTangerang.Telp/Fax.
- Nur'afni, Masfufah, and Adillah Imansari. 2023. "Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Awal Di Kecamatan Dampal Selatan Diet Patterns With Hypertension in Early Elderly in Dampal Selatan District." *Binawan Student Journal (BSJ)* 5(2):70–76.
- Nursalam. 2015. "Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional." <https://scholar.google.co.id/citations?user=SfIVStsAAAAJ&hl=id>.
- Panjaitan, Brenda Sophia, and Mori Agustina br Perangin-angin. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia." *Klabat Jurnal of Nursig* 2(2). doi:10.36763/healthcare.v10i1.99.
- Patoding, Seprinus, Fadli, and Armawati. 2024. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi." *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan* 3(1):Kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus sebagian b.
- Prastika, Dwi Yuniar, and Nur Siyam. 2021. "Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia

- Penderita Hipertensi.” *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 1(1):407–9.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Putri, Mawar Eka, Safra Ria Kurniati, and Evan Agustiar. 2024. “Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi.” 34–38.
- Sampe, Lidya Ferawati, Grace D. Kandou, Sekplin A. S. Sekeon, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. 2017. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 6(3):1–7.
- SKI, KEMENKES. 2023. “SURVEY KESEHATAN INDONESIA (SKI).” 1–965.
- Utami, Dhian Catur, Istianna Nurhidayati, Cahyo Pramono, and Ambar Winarti. 2019. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun Di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.” *The 1 Conference of Health and Social Humaniora* (1):97–107.
<https://prosiding.umkla.ac.id/cohesin/index.php/home/article/download/10/10/40>.
- Wahyudi, Hendra. 2024. “RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK | Berita HIPERTENSI PADA LANSIA.”
<https://rsia.acehprov.go.id/berita/kategori/info-kesehatan/hipertensi-pada-lansia>.
- Waworuntu, Pramatia Grayni, Afnal Asrifuddin, and Angela F. c Kalesaran. 2019. “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA TONDEGESAN KECAMATAN KAWANGKOAN KABUPATEN MINAHASA.” *Kesmas* 8(7):242–50.
- Wit, Arjen de, Heng Qu, and René Bekkers. 2022. “The Health Advantage of Volunteering Is Larger for Older and Less Healthy Volunteers in Europe: A Mega-Analysis.” *European Journal of Ageing* 19(4):1189–1200.
doi:10.1007/s10433-022-00691-5.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022.” *Jurnal Cendikia Muda* 3(2):163–71.