

AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPETENSI DI PUSKESMAS TUBAN KECAMATAN TUBAN KABUPATEN TUBAN

Salsabilla Dyah Arifin¹, Su'udi², Titik Sumiatin³, Wahyu Tri Ningsih⁴

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: bella270504@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang meningkat pada lansia, berdampak pada risiko komplikasi dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban. Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang rutin mengikuti program PROLANIS di Puskesmas Tuban, dengan jumlah populasi 40 orang dan sampel sejumlah 36 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen adalah aktivitas fisik, diukur dengan kuesioner Baecke. Variabel dependen adalah kualitas hidup, diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya (33,3%) lansia anggota program prolanis yang beraktifitas fisik berat memiliki kualitas hidup yang baik. Setelah dilakukan uji *Chi-Square* antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia anggota program prolanis menunjukkan nilai $P\text{-value} = <0,001$, Dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi bersifat timbal balik dan saling menguatkan. Aktivitas fisik yang memadai dapat meningkatkan kontrol tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, dan memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, yang akan meningkatkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, promosi aktivitas fisik yang sesuai menjadi strategi kunci dalam upaya komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a growing health problem among the elderly, affecting the risk of complications and quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life among elderly people with hypertension at the Tuban Community Health Center in Tuban Regency. The study design is correlational with a cross-sectional approach. The study population consists of all elderly individuals with hypertension who regularly participate in the PROLANIS program at the Tuban Health Center, with a total population of 40 individuals and a sample size of 36 individuals selected using

purposive sampling. The independent variable is physical activity, measured using the Baecke questionnaire. The dependent variable is quality of life, measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were collected through questionnaires and will be analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results of the study indicate that nearly half (33.3%) of elderly members of the PROLANIS program who engage in heavy physical activity have good quality of life. After conducting a Chi-Square test between physical activity and quality of life among elderly members of the Prolanis program, the P-value was found to be <0.001 , where the P-value was $<\alpha$ (0.05). This indicates a significant relationship between physical activity and quality of life among elderly hypertensive patients. The relationship between physical activity and quality of life among elderly hypertensive patients is reciprocal and mutually reinforcing. Adequate physical activity can improve blood pressure control, reduce the risk of complications, and enhance overall physical health, thereby improving functional ability, independence, and psychological well-being. Thus, promoting appropriate physical activity is a key strategy in comprehensive efforts to improve the quality of life of elderly hypertensive patients.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan kontributor utama kematian secara global (sekitar 90–95% kasusnya hipertensi primer). Prevalensi hipertensi di Indonesia tergolong tinggi. Menurut data (Kementerian Kesehatan RI, 2023) dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan studi penyakit tidak menular 2011–2021, hipertensi menjadi penyebab kematian keempat tertinggi di Indonesia dengan angka 10,2%.

Data SKI 2023 menunjukkan 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun disebabkan oleh penyakit yang didapat, di mana 53,5% di antaranya adalah penyakit tidak menular, terutama hipertensi (22,2%). Selain itu, proporsi penduduk usia 18–59 tahun dengan aktivitas fisik kurang adalah 1,9 kali lebih tinggi di antara penderita hipertensi dibandingkan dengan yang rutin berolahraga.

Di tingkat provinsi, Jawa Timur menempati peringkat keenam tertinggi nasional prevalensi hipertensi (36,32%). Data kesehatan menegaskan hipertensi sangat umum di kalangan lansia; hampir 60% lansia menerima perawatan terkait hipertensi. Riset Kesehatan Dasar 2018 (dikutip dalam Anatasta et al., 2023) menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia (misalnya 45,6% pada usia 55–64 tahun, 58,9% pada 65–74 tahun, hingga 62,6% pada usia >75 tahun). Profil Kesehatan Jawa Timur mencatat proporsi lansia dengan hipertensi meningkat dari 49,7% pada tahun 2021 (Profil Kesehatan Jatim, 2021) menjadi 74,3% pada tahun 2023 (Profil Kesehatan Jatim, 2023). Di Kabupaten Tuban tahun 2023 tercatat 268.107 penduduk menderita hipertensi, dengan Puskesmas Tuban sebagai penyedia layanan terbanyak (13.801 kasus) (Profil Kesehatan Kabupaten Tuban, 2023).

Data di atas menunjukkan tingginya angka penderita lansia hipertensi. Berbagai faktor penyebabnya beragam: faktor risiko bawaan (usia, jenis kelamin, keturunan) (Datak, Sylvia and Manuntung, 2018). dan faktor yang dapat dikendalikan (kurang olahraga, stres, merokok, kegemukan, alkohol, asupan garam tinggi (Huriyati, Kandarina and Faza, 2019). Aktivitas fisik yang benar dan teratur, misalnya olahraga pagi hari, dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara memperkuat otot jantung sehingga jantung memompa darah lebih efisien dan beban pada arteri berkurang. Penelitian menunjukkan olahraga yang konsisten dan teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, termasuk hipertensi (Kadek, Puspawati and Lisnawati, 2023). Hipertensi sering berfluktuasi dan sulit diatasi hanya dengan obat atau prosedur medis. Jika tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat memicu komplikasi

serius seperti infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan gangguan penglihatan (Triyanto, 2014).

Oleh karena itu, penanganan hipertensi juga difokuskan pada penerapan pola hidup sehat. Aktivitas fisik moderat yang teratur (berenang, jogging, jalan cepat, bersepeda) terbukti efektif menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi risiko gangguan kardiovaskular secara umum (Kartika, Subakir and Mirsiyanto, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi secara *cross sectional* dan desain studi analitik didefinisikan sebagai jenis penelitian yang fokus pada waktu penilaian atau pengamatan dari data variabel independen dan dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Gading Kota Surabaya yang sudah di kategorikan sebagai penderita hipertensi oleh dokter yang bertugas. Sampel pada penelitian ini terdiri dari seluruh lansia yang terdaftar sebagai anggota program prolanis yang memiliki hipertensi di Puskesmas Tuban, Kabupaten Tuban, yang berjumlah 40 individu. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 responden yang didapatkan dari perhitungan Slovin. Dalam penelitian ini teknik pengambilan samplingnya menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner aktivitas fisik Baecke dan kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Pada etika penelitian ini dengan menggunakan *informed consent, anonymity, dan confidentiality*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Lansia Anggota Program Prolanis Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Pekerjaan di Puskesmas Tuban Pada Bulan Mei 2025

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
60 – 69 tahun	21	58,3%
70 – 79 Tahun	13	36,1%
>80 Tahun	2	5,6%
Total	36	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	55,6%
Perempuan	16	44,4%
Total	36	100%
Tingkat Pendidikan		
SD	8	22,2%
SMP	12	33,3%
SMA	12	33,3%
Perguruan Tinggi	4	11,1%
Total	36	100%
4. Pekerjaan		
Tidak Bekerja	12	33,3%

Bekerja	24	66,7%
Total	36	100%

Mengacu pada tabel 1 menunjukkan karakteristik lansia anggota program prolanis dari 36 orang, sebagian besar (58,3%) yakni rentang usia 60 – 69 tahun. Jenis Kelamin lansia anggota program prolanis sebagian besar (55,6%) berjenis kelamin laki-laki. Berpendidikan SMP dan SMA lansia anggota program prolanis yang sama, yakni (33,3%), dan sebagian besar (66,7%) lansia anggota program prolanis bekerja.

Tabel 2 Aktivitas Fisik Pada Lansia Anggota Program Prolanis di Puskesmas Tuban Bulan Mei 2025

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Aktivitas Ringan	8	22,2%
Aktivitas Sedang	11	30,5%
Aktivitas Berat	17	47,2%
Total	36	100%

Mengacu pada tabel 2 menunjukkan aktivitas fisik pada lansia anggota program prolanis di Puskesmas Tuban pada bulan Mei 2025 hampir setengahnya (47,2%) pasien tergolong pada kategori berat.

Tabel 3 Kualitas Hidup Pada Lansia Anggota Program Prolanis Di Puskesmas Tuban Bulan Mei 2025

Kategori Kualitas Hidup	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Buruk	10	27,8%
Sedang	1	2,8%
Baik	21	58,3%
Sangat Baik	4	11,1%
Total	36	100%

Mengacu pada tabel 3 menunjukkan kualitas hidup pada lansia anggota program prolanis di Puskesmas Tuban bulan Mei 2025 dari total 36 responden Sebagian besar (58,3%) mempunyai kualitas hidup yang baik.

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Anggota Program Prolanis Di Puskesmas Tuban Bulan Mei 2025

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup								Total		P Value
	Buruk		Sedang		Baik		Sangat Baik				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Ringan	8	22,2%	0	0%	0	0%	0	0%	8	22,2%	0,001
Sedang	1	2,8%	1	2,8%	9	25,0%	0	0%	11	30,6%	
Berat	1	2,8%	0	0%	12	33,3%	4	11,1%	17	47,2%	
Total	10	27,8%	1	2,8%	21	58,3%	4	11,1%	36	100%	
Hasil Uji Chi-Square P-value = 0.001 dimana nilai P = value < α (0.05)											

Mengacu pada tabel 4 menampilkan hasil penelitian, bahwa hampir setengahnya (33,3%) lansia anggota program prolanis yang beraktifitas fisik berat mempunyai kualitas hidup yang baik. Temuan dari *Chi-Square* mengenai aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia anggota program prolanis menunjukkan nilai $P\text{-value} = <0,001$, Dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$. Hal ini memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia anggota program prolanis penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik 36 lansia anggota program Prolanis penderita hipertensi. Mayoritas responden berada pada rentang usia 60–69 tahun, sehingga lansia awal hingga pertengahan menjadi kelompok usia terbesar dalam penelitian ini. Sebagian besar responden juga berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan setara SMP maupun SMA secara merata, dan masih aktif bekerja.

Faktor usia berkaitan dengan peningkatan hipertensi, karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem pembuluh darah, seperti berkurangnya elastisitas arteri besar, peningkatan kekakuan aorta, dan disfungsi endotel, yang secara kolektif meningkatkan tekanan darah sistolik dan tekanan nadi (Smeltzer & Bare, 2018; Longo et al., 2022). Banyak lansia yang baru terdiagnosis hipertensi pada rentang usia ini mengindikasikan kurangnya deteksi dini hipertensi atau kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan sejak usia muda. Oleh karena itu, program kesehatan masyarakat perlu diperkuat dengan edukasi berkelanjutan sejak usia dewasa muda tentang pentingnya menjaga tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat.

Dominasi laki-laki pada sampel ini mungkin menggambarkan pola perilaku dan pekerjaan pria Indonesia. Pria memiliki prevalensi merokok lebih tinggi, pola makan cenderung tinggi natrium dan lemak jenuh, serta kecenderungan menunda pemeriksaan kesehatan (Risikesdas, 2018; Wijaya & Dewi, 2022). Pekerjaan yang sering didominasi laki-laki, terutama di sektor informal atau industri, juga dapat melibatkan tingkat stres fisik dan mental yang tinggi serta paparan lingkungan kerja kurang sehat (polusi, jam kerja panjang, kebisingan), yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Purbaya & Yuniar, 2023).

Data ini menunjukkan pentingnya program kesehatan kerja bagi pekerja laki-laki, yang mencakup edukasi tentang pemeriksaan kesehatan rutin meski merasa sehat dan perubahan gaya hidup demi kesehatan jantung. Edukasi tersebut bisa meliputi manajemen stres di tempat kerja, istirahat cukup, dan promosi keseimbangan kerja-hidup, sehingga pekerja tetap sehat di usia senja. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat memperbaiki pola hidup pekerja dan menurunkan risiko hipertensi di usia lanjut.

Tingkat pendidikan responden yang sama (SMP dan SMA) menegaskan bahwa pendidikan merupakan determinan sosial penting dalam kesehatan. Pendidikan lebih tinggi umumnya berhubungan dengan literasi kesehatan yang lebih baik, yaitu kemampuan memahami informasi medis dasar dan kepatuhan terhadap pengobatan serta modifikasi gaya hidup (Notoatmodjo, 2018; Lailia & Widayat, 2021). Namun, faktor lain seperti dukungan sosial dan status ekonomi juga berperan besar dalam praktik kesehatan sehari-hari masyarakat lansia.

Sebagian besar lansia masih bekerja, yang menunjukkan hubungan multifaktorial antara pekerjaan dan kesehatan. Jenis pekerjaan menentukan tingkat aktivitas fisik (misalnya, pekerja sektor pertanian vs. kantor) serta paparan stres akibat tuntutan kerja dan tekanan ekonomi (Hawari, 2019). Paparan stres kronis dari pekerjaan dan tanggung jawab ekonomi dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres (Kowalski & Litwin, 2018; Chrousos & Gold, 2020). Oleh karena itu, bagi lansia yang masih bekerja perlu adanya program manajemen stres (misalnya relaksasi atau meditasi sederhana)

dan promosi gaya hidup sehat terkait rutinitas kerja, seperti istirahat singkat untuk bergerak. Edukasi mengenai pentingnya istirahat yang adekuat dan gaya hidup aktif akan membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia pekerja.

Secara keseluruhan, karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status pekerjaan) memberikan gambaran awal yang menyeluruh mengenai lansia anggota Prolanis penderita hipertensi. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan dapat memengaruhi kondisi hipertensi. Data karakteristik ini menjadi dasar penting untuk menganalisis hubungan faktor-faktor demografi dengan aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuban tergolong dalam aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik berperan penting dalam pencegahan primer dan sekunder hipertensi. Latihan fisik teratur, khususnya aktivitas aerobik intensitas sedang, sangat optimal dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, meningkatkan fungsi pembuluh darah, serta mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular (American Heart Association, 2019; Whelton et al., 2020).

Namun, pada lansia dengan hipertensi, aktivitas fisik harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan individu untuk meminimalkan risiko cedera atau memperburuk kondisi yang mendasari (Pescatello et al., 2019). Hambatan yang dihadapi lansia, seperti kejenuhan, keterbatasan fisik, kurangnya motivasi, atau kekhawatiran akan risiko cedera, harus dipahami agar intervensi latihan dapat dirancang efektif dan berkelanjutan. Pemahaman ini penting agar latihan dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa mayoritas lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup (QoL) merupakan pandangan individu tentang posisinya dalam kehidupan berdasarkan konteks budaya, nilai-nilai, tujuan, harapan, standar, dan kekhawatirannya (WHOQOL Group, 1998; World Health Organization, 2021). Bagi lansia dengan hipertensi, QoL sangat dipengaruhi oleh efektivitas pengelolaan penyakit, kontrol tekanan darah, serta dampak penyakit pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan fungsional. Oleh karena itu, QoL lansia hipertensi sangat bergantung pada kendali penyakit yang optimal, pencegahan komplikasi, dan kemampuan mempertahankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Intervensi yang menekankan peningkatan kepatuhan pengobatan dan pemberdayaan diri pasien dalam manajemen penyakit menjadi kunci untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan berkelanjutan.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa hampir setengah lansia anggota Prolanis yang melakukan aktivitas fisik berat memiliki kualitas hidup baik. Uji Chi-Square menemukan nilai $p < 0,001$, menandakan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuban. Aktivitas fisik memiliki hubungan kompleks dengan kualitas hidup lansia hipertensi. Selain manfaat fisiologis langsung seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan kesehatan jantung, olahraga juga memberikan dampak positif pada dimensi psikologis dan sosial QoL. Lansia yang aktif cenderung memiliki skor QoL lebih tinggi, terutama dalam aspek kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial (Khasanah & Saryono, 2022).

Beberapa mekanisme dapat menjelaskan hubungan ini. Aktivitas fisik dapat mengurangi beban gejala hipertensi atau penyakit penyerta sehingga meningkatkan kemandirian fungsional lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL); kemandirian ADL merupakan indikator kuat kualitas hidup pada lansia (Handayani & Sumardiyono, 2020). Olahraga juga merangsang pelepasan endorfin di otak yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres atau kecemasan (Salmon, 2019; Lestari et al., 2022). Selain itu, partisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengelola kesehatannya, memberikan rasa pencapaian, dan meningkatkan harga diri (Hartono & Arifin, 2023). Aktivitas fisik yang

sering kali dilakukan secara kelompok (misalnya senam bersama) juga meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi kesepian, yang penting bagi QoL lansia.

Beberapa lansia mungkin memiliki keterbatasan fisik akibat penuaan normal, komplikasi hipertensi (misalnya kelemahan pasca-stroke), atau penyakit penyerta lain (misalnya nyeri sendi kronis akibat osteoarthritis) yang membatasi kemampuan bergerak (Sugiharti et al., 2020). Faktor ini, ditambah kurangnya motivasi, rasa takut jatuh, atau stigma bahwa lansia tidak pantas aktif, dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik ini pada gilirannya dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa pasien dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah karena komplikasi yang sering muncul akibat pengendalian penyakit yang buruk (Kawa, 2022). Oleh karena itu, penting untuk merancang program aktivitas fisik yang aman, mudah diakses, menarik, dan mempertimbangkan keterbatasan individu lansia, guna meningkatkan kontrol tekanan darah serta kualitas hidup mereka.

Secara keseluruhan, hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi bersifat timbal balik dan saling menguatkan. Aktivitas fisik yang adekuat dapat meningkatkan kontrol tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, dan memperbaiki kesehatan fisik secara umum. Hal ini berimbas pada peningkatan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kesejahteraan psikologis lansia. Dengan demikian, promosi aktivitas fisik yang sesuai menjadi strategi kunci dalam upaya komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada hasil studi yang sudah dilakukan pada anggota Prolanis di Puskesmas Tuban, dapat diambil kesimpulan: Karakteristik: Sebagian besar lansia hipertensi berusia 60–69 tahun, dengan proporsi pria lebih banyak daripada wanita. Pendidikan formal mereka umumnya setara antara lulusan SMP dan SMA. Mayoritas lansia penderita hipertensi dalam studi ini masih aktif bekerja. Aktivitas fisik: Hampir separuh lansia hipertensi memiliki tingkat aktivitas fisik berat. Sebagian lainnya hampir sama banyaknya berada dalam kategori aktivitas sedang, dan hanya sebagian kecil yang tergolong aktivitas ringan. Kualitas hidup: Sebagian besar lansia hipertensi melaporkan kualitas hidup dalam kategori baik. Sekitar hampir setengah responden ternyata memiliki kualitas hidup yang tergolong buruk. Hanya sejumlah kecil yang melaporkan kualitas hidup sangat baik, dan sebagian kecil lainnya dalam kategori sedang. Hubungan aktivitas dan kualitas hidup: Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi. Dengan kata lain, ada keterkaitan antara seberapa aktif seseorang dan bagaimana kualitas hidup yang dilaporkan olehnya dalam program Prolanis.

Berdasarkan hasil studi, peneliti menyampaikan saran yang ditujukan kepada lansia penderita hipertensi yang tidak aktif dalam kegiatan Prolanis, disarankan untuk tetap menjaga aktivitas fisik secara mandiri di rumah, seperti melakukan jalan kaki ringan, senam lansia, atau peregangan setiap hari. Disamping itu, krusial untuk teratur memeriksa tensi dan menjaga pola makan sehat agar dapat mengontrol hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2017). *2017 Hypertension Clinical Guidelines*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Baecke, J. A. H., Burema, J., & Frijters, J. E. R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936–942.

- Behboodi Moghadam, Z., Fereidooni, B., Saffari, M., & Montazeri, A. (2018). Measures of health-related quality of life in PCOS women: a systematic review. *International Journal of Women's Health*, 397–408.
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (2020). *Stress and the aging process: Neuroendocrine mechanisms and implications*. New York: Springer.
- ClaudialanClaudia, L. R., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2137–2141.
- Datak, G., Sylvia, E. I., & Manuntung, A. (2018). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior Pasien Hipertensi di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 3(2), 132–143.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Tuban 2021*. Dinkes Tuban.
- Dinkes Jatim. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, I. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia-Konsep dan Berbagai Intervensi*. Retrieved from
- Fauziah, N. S. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2).
- Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2015). *Health Promotion: Planning & Strategies (3rd editio)*. Retrieved from
- Handayani, F., Hia, M. D., Pujiyanti, R., & Namuwali, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Flobamora Nursing Journal*, 3(1), 13–20.
- Handayani, N. S., & Sumardiyono, M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 41–48.
- Harahap, R. A. (2017). *Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Merokok, dan Konsumsi Alkohol terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Dewasa Awal di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017*. (Skripsi). Univeristas Sumatera Utara.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. . (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hartono, T., & Arifin, R. (2023). Aktivitas Fisik dan Dampaknya terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 101–109.
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stres: Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI Press.
- Hidayah, A., & Daulay, N. M. (2020). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(1), 37–40.
- Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., & Faza, F. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. UGM PRESS.
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(1).
- Kadek, D. P. M. N., Puspawati, N. L. P. D., & Lisnawati, K. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner: The Correlation Between Self-efficacy and Physical Activity in Patients with Coronary Heart Disease. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 29–38.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun

2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kawa, Y. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Wilayah Timur. *Jurnal Geriatri Nusantara*, 6(1), 15–22.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Khasanah, N., & Saryono. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 9(3), 220–227.
- Kowalski, J., & Litwin, M. (2018). *Hypertension in the Elderly: Clinical and Social Perspectives*. London: Oxford University Press.
- Kuswardhani, T. (2006). Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(2), 135–140.
- Laila, N., & Widayat, R. (2021). Hubungan Karakteristik Lansia dengan Kepatuhan Mengikuti Prolanis Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 134–141.
- Land, K. C., Michalos, A. C., & Sirgy, M. J. (2012). The development and evolution of research on social indicators and quality of life. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, 1–22.
- Lestari, D. A., Prasetya, D. S., & Siregar, M. (2022). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Saintek*, 12(4), 88–95.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2019). Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 35–39.
- Longo, D. L., Fauci, A. S., Kasper, D. L., Hauser, S. L., Jameson, J. L., & Loscalzo, J. (2022). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (21st ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mahfudhoh, F. (2023). Faktor Risiko Tidak Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Jabung Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2425–2434.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., & Johnson, B. T. (2015). The effects of aerobic exercise on hypertension: current consensus and emerging research. *Effects of Exercise on Hypertension: From Cells to Physiological Systems*, 3–23.
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 407–419.
- Purbaya, I. M., & Yunair, L. (2023). Analisis Karakteristik Lansia dan Partisipasi dalam Prolanis di Wilayah Puskesmas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 11(1), 51–59.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (2012). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Sabila, V. P., & Sari, I. P. (2023). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pegawai negeri sipil usia 24-54 tahun di Lpmp Sumsel. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16919–16936.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. KBM Indonesia.
- Salmon, P. (2019). Effects of Physical Activity on Well-Being in Elderly with Hypertension. *Journal of Health Psychology*, 24(9), 1221–1233.
- Sari, A. M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru*. Riau University.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada lansia. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87–95.

- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Vol. 2, Edisi 12). Jakarta: EGC.
- Sugiharti, D. D., Santoso, B., & Muniroh, L. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 78–84.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada lansia selama pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Theofilou, P. (2013). *Outcomes Assessment in End-Stage Kidney Disease-Measurements and Applications in Clinical Practice*. Bentham Science Publishers.
- Triyanto, E. (2014). *elayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waworuntu, P. G., Asrifuddin, A., & Kalesaran, A. F. C. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegesan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa. *KESMAS*, 8(7).
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright, J. T. (2020). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- Wijaya, R., & Dewi, F. N. (2022). Karakteristik Lansia dan Tingkat Partisipasi dalam Prolanis Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 17(1), 76–84.
- World Healty Organization. (2018). *WHOQOL: Mengukur Kualitas Hidup*.
- Yuliati, (2021). Hubungan durasi kejadian hipertensi dengan resiko jatuh lansia.