

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang)

**SKRIPSI**



Oleh:

NURUL HIDAYAT  
NIM. 19142010077

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA  
2023**

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang)

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

NURUL HIDAYAT  
NIM. 19142010077

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN  
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS  
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

(Studi di wilayah kerja puskesmas ketapang)

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana  
keperawatan

Disusun Oleh :

NURUL HIDAYAT  
NIM. 19142010077

Disetujui tanggal:

juli 2023

Pembimbing

Agus Priyanto, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep  
NIDN. 0706089003

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STRESS TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

(studi di wilayah kerja puskesmas ketapang)

Nurul hidayat<sup>1</sup>, Agus priyanto<sup>2</sup>, Rahmad wahyudi<sup>3</sup>, Alvin abdillah

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

<sup>4</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

Email :dayatdevan07@gmail.com

## ABSTRAK

Salah satu aspek kejadian hipertensi pada lansia yang disebabkan oleh faktor faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi pada lansia , Tujuan dalam penelitian ini adalah Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Desain dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah hipertensi pada lansia di puskesmas ketapang berjumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling sehingga diperoleh 44 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Aktivitas fisik responden di Puskesmas ketapang hampir setengahnya dalam kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (40,9%), dan hasil uji statistik *spearman rank* diperoleh nilai  $p= 0,001$ . Stress pada lansia di Puskesmas ketapang bahwa setengahnya kategori Berat sebanyak 22 responden (50,0%), dan hasil uji statistik *Spearman rank stress* diperoleh nilai  $p = 0,003$ , dengan Melakukan aktivitas fisik dan mengontrol tingkat stress dapat membantu mengurangi terjadinya hipertensi pada lansia,

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan terhadap aktivitas fisik dengan stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas ketapang.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi lansia agar lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik , Stress , Hipertensi

# **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS ON THE INCIDENT OF HYPERTENSION**

*(study in the working area of the ketapang health center)*

Nurul hidayat<sup>1</sup>, Agus priyanto<sup>2</sup>, Rahmad wahyudi<sup>3</sup>, Alvin abdillah

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKesNgudiaHusada Madura

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

<sup>4</sup>Dosen Pembimbing S1 Keperawatan STIKes NgudiaHusada Madura

Email :dayatdevan07@gmail.com

## **ABSTRACT**

*One aspect of the incidence of hypertension in the elderly is caused by factors that influence the incidence of hypertension in the elderly. The purpose of this study is to analyze the relationship between physical activity and stress on the incidence of hypertension in the elderly.*

*The design in this research was correlation analytic with cross sectional approach. The population in this study was the number of hypertension in the elderly at the Ketapang Health Center totaling 49 people. The sampling technique in this study used simple random sampling to obtain 44 respondents. Data analysis used the Spearman rank statistical test.*

*The results showed that almost half of the physical activity of the respondents at the Ketapang Health Center was in the moderate category, namely 18 respondents (40.9%), and the results of the Spearman rank statistical test obtained  $p = 0.001$ . Stress on the elderly at the Ketapang Health Center that half was in the Weight category as many as 22 respondents (50.0%), and the results of the Spearman rank stress statistical test obtained  $p$  value = 0.00 Doing physical activity and controlling stress levels can help reduce the occurrence of hypertension in the elderly.*

*Thus it can be concluded that there is a relationship between physical activity and stress on the incidence of hypertension in the elderly at the Ketapang Health Center.*

*It is hoped that the results of this study can be a source of information for the elderly can increase physical activity and reduce stress levels on the incidence of hypertension in the elderly.*

**Keywords: physical activity , stress , hypertension**

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia selalu bertambah dan dapat terjadi penurunan fungsi organ tubuh dengan begitu lansia tetap bisa menjalankan hidup sehat. Lanjut usia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tidak hanya menjaga pola hidup sehat seperti olahraga dan bisa menjaga pola makan juga harus dilakukan oleh setiap manusia supaya dapat menghindari keadaan yang bisa mengakibatkan lansia menjadi Stress (PKPU Lembaga Kemanusiaan, 2011) dalam (Windarti, 2018). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Triyanto, 2014).

Hipertensi merupakan istilah dari *the silent killer* karna seringnya tanpa

keluhan, sehingga penderita yang terkena hipertensi tidak menyadari jika dirinya terkena hipertensi. Penderita menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi setelah dirinya mengalami komplikasi, kerusakan organ. Organ tubuh yang akan mengalami kerusakan yaitu otak, mata, jantung, ginjal dan pembuluh darah arteri perifer (Harsismanto, *et al.*, 2020).

*World Health Organization* (2018) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan pada tahun 2018 kejadian hipertensi di Indonesia

adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka

prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Riskesdas, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan tahun 2019, penderita hipertensi di Jawa Timur yaitu sebanyak 11.952.694 penduduk dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52%. Dari jumlah tersebut, yang didapatkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Profil kesehatan Jatim, 2019). Prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Sampang pada tahun 2022 tercatat sejumlah 15.730

ribu penderita (Dinkes Sampang, 2023). Di Puskesmas Ketapang pada kunjungan Oktober -

No		Oktober	November	Desember
1	Ketapang selatan	50	125	34
2	Ketapang Daya	40	96	28
3	Ketapang Timur	50	85	23
4	Ketapang Barat	39	70	24
Jumlah		219	376	101
Total		696		

Desember 2022 sebagai berikut:

*Sumber: Puskesmas Ketapang 2023*

Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia adalah aktivitas fisik, stress, usia, makanan, merokok, obesitas, dan gaya hidup yang monoton. Dampak hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan penyakit jantung koroner, infark jantung, stroke dan gagal ginjal. Komplikasi dari hipertensi tersebut dapat menyebabkan angka kematian yang tinggi (Windarti, 2018). Menurut Adam (2019) hipertensi dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini

dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita.

Menurut Anggraini (2017) dalam (Putri, 2022) hipertensi dapat diakibatkan oleh stress yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stress adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stress sulit tidur.

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat memicu hipertensi. lansia yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat.

Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil resiko terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi (Lestari, 2019).

Upaya yang bisa dilakukan lansia dalam menanggulangi kejadian hipertensi dengan harus memiliki keyakinan diri terhadap kondisinya, efikasi diri dibutuhkan penderita hipertensi untuk meningkatkan kesehatannya, efikasi dapat meningkatkan gaya hidup sehat lansia sehingga lansia akan sadar terkait dengan pencegahan hipertensi dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui pendidikan kesehatan (Okatirant, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen Aktivitas fisik dan Stress variabel dependen Hipertensi pada lansia. sampel dalam penelitian ini sebanyak

44 responden. Penelitian ini menggunakan teknik sampling random sampling. Dengan menggunakan kuesioner Aktivitas fisik dan kuesioner Stress dengan uji statistik menggunakan *Spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia Di Puskesmas Ketapang.

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-64 (lansia awal)	22	50,0
65-69 (lansia akhir)	17	38,7
70-74 (manula)	5	11,3
Total	44	100,0

*Sumber : Data Primer Mei 2023*

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa usia lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang Setengahnya berusia 60-64 (lansia awal) sejumlah 22 (50,0%).

**Tabel 4.2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Perempuan	20	45,5
Laki – laki	24	54,5
Total	44	100,0

*Sumber : Data Primer Mei 2023*

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menjelaskan bahwa lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang sebagian besar berjenis kelamin laki – laki sejumlah 24 (54,5%).

## Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

*Sumber : Data Primer Mei 2023*

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD-SMP (Dasar)	41	93,2
SMA/Sederajat (Menengah)	2	4,5
D3/S1 (Tinggi)	1	2,3
Total	44	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa hampir seluruhnya lansia yang ada wilayah kerja puskesmas Ketapang berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 41 (93,2%).

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	25	56,8
Tidak bekerja	19	43,2
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa sebagian besar lansia tetap bekerja yang ada wilayah kerja puskesmas Ketapang sejumlah 25 (56,8%).

## Data Khusus

Pada data khusus akan disajikan hasil pengumpulan data yang meliputi distribusi frekuensi berdasarkan variabel yang diteliti.

**Tabel 4.5** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Persentase %
Hipertensi derajat 1	11	25.0
Hipertensi derajat 2	17	38.6
Hipertensi derajat 3	16	36.4
Total	44	100.0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.2

di atas menjelaskan bahwa hampir setengahnya lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang dalam kategori Hipertensi derajat 2 sejumlah 17 (38,6%).

**Tabel 4.6** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang .

Nilai Aktivitas Fisik (MET Menit/Minggu)	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	12	27,3
Sedang	18	40,9
Berat	14	31,8
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menjelaskan bahwa hampir setengahnya lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang dalam menjalankan aktivitas fisik berada pada tingkat sedang sejumlah 18 (40,9%).

**Tabel 4.7** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Kategori Stress	Frekuensi	Persentase %
Normal	0	0
Ringan	4	9,1
Sedang	18	40,9
Berat	22	50,0
Sangat berat	0	0
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menjelaskan bahwa setengahnya lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Ketapang dalam kategori berat sejumlah 22 (50,0%).

Hasil uji *Spearman Rank* Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang

Uji *Spearman Rank* bertujuan untuk mengukur keeratan hubungan antara hasil

pengamatan dari populasi yang dimiliki 2 varian yang berdistribusi tidak normal. Hasil penghitungan *Spearman Rank* bisa dilihat jelas pada tabel berikut :

**Tabel 4.8** Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang.

Nilai aktifitas Fisik	Hipertensi						Total	
	Normal		Tingkat 1		Tingkat 2			
	F	%	f	%	F	%	F	%
Berat	9	20	5	11,0	0	0	14	31
Sedang	11	,5	6	4	1	2,3	18	,8
Ringan	8	25	4	13,0	0	0	12	40
Total	28	63,6	15	34,1	1	2,3	44	100

uji statistic spearman rank  
 $\alpha = 0.05$   
 $p = 0.001$   
 $r = 0.495$

Sumber : data primer Mei 2023

Berdasarkan tabel 4.8 hasil test statistik *Spearman Rank* diatas diketahui bahwa nilai *Sig.(2 – tailed )* sebesar

0,001 dengan  $\alpha$  0,05 sehingga dapat disimpulkan *p value* = 0.001  $\alpha = < 0,05$  yang berarti  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ketapang.

Hasil uji *Spearman Rank* Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang.

**Tabel 4.9** Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang.

Stress	Hipertensi						Total	
	Normal		Tingkat 1		Tingkat 2			
	F	%	f	%	F	%	F	%
Sedang	9	20,	5	11,	0	0	14	31,
Ringan	11	25,	6	13,	1	2,3	18	40,
Normal	8	18,	4	9,1	0	0	12	27,
Total	28	63,	15	34,	1	2,3	44	100

uji statistic spearman rank  
 $\alpha = 0.05$   
 $p = 0.003$   
 $r = 0.441$

Berdasarkan tabel 4.9 hasil test statistik *Spearman Rank* diatas diketahui bahwa nilai *Sig.(2 – tailed )* sebesar 0,003 sehingga dapat disimpulkan *p value* = 0.003  $\alpha$  = < 0,05 yang berarti H1 diterima yaitu ada hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ketapang.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Ketapang**

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *Spearman Rank* didapatkan hasil *p value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik

dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Secara teori aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurang nya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan resiko hipertensi meningkat (Triyatno,2014) dalam (Harahap, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizaldy *et al* (2021) tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan kecamatan Bogor barat di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Dan hasil uji ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana dari 39 responden yang diteliti,

Menurut analisa peneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ini disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia mulai dari aktivitas fisik ringan, sedang, maupun aktivitas berat. Hal ini dikarenakan dari aktivitas fisik yang kurang sangat berdampak pada lansia seperti menyebabkan badan

yang kurang fit, berat badan yang tidak terkontrol bahkan hingga obesitas. Orang dengan aktivitas fisik kurang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dari biasanya. Jika tekanan darah menjadi lebih tinggi, bisa memicu terjadinya hipertensi.

### **Hubungan tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Ketapang**

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *Spearman Rank* didapatkan hasil *p value*  $(0,003) < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress

dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

Ketika kita stress dapat menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan peningkatan pelepasan norepinefrin dari saraf simpatis di jantung dan pembuluh darah, yang menyebabkan peningkatan cardiac output dan peningkatan resistensi vascular sistemik. Selanjutnya medulla adrenal mensekresi katekolamin lebih (*epinefrin* dan *norepinefrin*). Aktivasi dari sistem saraf simpatis dapat sirkulasi *angiotensin II*, *aldosterone* dan *vasopressin* yang dapat meningkatkan resistensi vascular sistemik. Elevasi yang berkepanjangan pada angiotensin II dan katekolamin dapat menyebabkan hipertrofi jantung

dan pembuluh darah yang keduanya dapat berkontribusi untuk peningkatan yang berkelanjutan dalam tekanan darah. (Amira, 2021)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amira DA *et al* (2021), tentang hubungan tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur kabupaten Garut dari hasil penelitian yang dilakukan pada 27 responden. hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan hipertensi lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut yang berarti memiliki keeratan hubungan yang cukup kuat antara tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di puskesmas Guntur Kabupaten Garut.

Menurut hasil analisa peneliti banyak sekali pemicu stress pada lansia seperti perubahan gaya hidup, status ekonomi, status pendidikan dan sosial yang di alami. Stress dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh yang mana jika tubuh mengalami peningkatan hormon, hormon tersebut sementara meningkatkan tekanan darah dengan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Peningkatan tekanan darah beresiko terjadinya hipertensi. Artinya, semakin tinggi derajat stress seorang maka semakin tinggi nilai tersebut berarti ada hubungan antara stress pada lansia

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress terhadap kejadian

hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang, maka dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan tingkat Aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.
2. Ada hubungan tingkat Stress dengan kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ketapang.

### DAFTAR PUSTAKA

- A Potter, & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Rina andriani (2017) *pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki laki dewasa awal (18-40 tahun)*
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82– 89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Nor alia, (2019) Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa.
- Angraini, D. E. (2017). *Higeia Journal of Public Health. Higeia Journal of Public Health*

- Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK". Retrieved Februari 16, 2021, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Made cahyadi. (2020) hubungan antara self efficacy dengan self management behavior pada pasien hipertensi.
- Bordley III, J., Connor, C. A., Hamilton, W. F., Kerr, W. J., & Wiggers, C. J. (2017). *Recommendation for Human Blood Pressure Determinations by Sphygmomanometers. Journal of The American Heart Association*, 503- 509.
- Darmojo & Martono, (2014). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). FKUI: Jakarta, 9, 22,
- Fauzi, Isma. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi.* Yogyakarta: Araska.
- Giswena Lavika Lestari (2019) Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Wendi muh fadli. (2018) hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dan lansia.
- Ignatavicius, Workman, & Rebar. (2017). *Medical Surgical Nursing: Concepts For Interprofessional Collaborative Care (9thed.). St. Louis :Elsevier, Inc.*
- Kemenkes RI. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI. (2016); (Hipertensi):1-7.
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Nopember 2013, hlm.41-155.
- Lestari. (2015). Kumpulan Teori untuk kajian Pustaka Penerbit Kesehatan Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mita Putri Sugiyanto, Fida'Husain (2022) Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian

- Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, Vol. 1 No. 4, Oktober 2022 page: 543 – 552
- Notoatmodjo*.(2014) dalam (Hidayat) (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam*. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). *Jakarta : Salemba Medika*
- Okatiranti, Irawan, E., & Amelia, F. (2017). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, V(2), 130–139.
- Organization WHO. (2018). A global brief on Hypertension; silent killer, global public health crises (World Health Day 2018). Geneva : WHO. 2018..
- Windarti (2018) Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*
- RISKESDAS* (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indones. 2018
- Rita Dwi Hartanti. (2016) dalam Lestari (2019) . *Jurnal Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di University Stikes Muhammadiyah Pekajang*.<http://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Amira, (2021) hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia.
- Sari, Yanita Nur Indah. (2017) *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta:
- Seke, Prisilia Alva., Bidjuni, Hendro J., Lolong, Jill. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *e-journal Keperawatan(e-Kp) Volume 4 Nomor 2, Agustus 2016. Universitas Sam Ratulangi Manado*
- Smeltzer & Bare* (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner. Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC*