HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA WILAYAH DESA PLALANGAN, KECAMATAN KALISAT

Annisa Faradila¹, Sofia Rhosma Dewi², Ely Rahmatika Nugrahani³

annisafaradila235@gmail.com¹, sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id², ely.rahmatika.n@gmail.com³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi pada lansia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Aktivitas fisik menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mengendalikan hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi adalah seluruh lansia hipertensi yang aktif mengikuti Posyandu Lansia, dengan sampel 68 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik dan Older People's Quality of Life Questionnaire (OPQOL) untuk mengukur kualitas hidup. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (52,9%) dan kualitas hidup kategori sedang (50,0%). Uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup ($\rho = 0,895$; $p = 0,000$). Kesimpulan: semakin tinggi aktivitas fisik, semakin baik kualitas hidup lansia hipertensi. Temuan ini menegaskan pentingnya promosi aktivitas fisik teratur sebagai bagian dari intervensi keperawatan komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

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

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among the elderly and has a significant impact on their quality of life. Physical activity is an effective non-pharmacological strategy to control hypertension and improve the well-being of the elderly. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and quality of life among elderly individuals with hypertension at the Elderly Posyandu in Plalangan Village, Kalisat District. This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of all elderly with hypertension who actively participated in the Elderly Posyandu, with a sample of 68 respondents selected through purposive sampling. The research instruments included the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) to measure physical activity and the Older People's Quality of Life Questionnaire (OPQOL) to measure quality of life. Bivariate analysis was conducted using the Spearman Rank test. The results showed that most respondents had moderate physical activity (52.9%) and moderate quality of life (50.0%). The Spearman Rank test revealed a very strong and significant relationship between physical activity and quality of life ($\rho = 0.895$; $p = 0.000$). Conclusion: higher physical activity is associated with better quality of life among elderly individuals with hypertension. These findings emphasize the importance of promoting regular physical activity as part of community nursing interventions to improve the quality of life of elderly people with hypertension.

Keywords: *Elderly, Depression, Sekolah Eyang Program, Geriatric Depression Scale, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lanjut usia (lansia) dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka.

Kualitas hidup lansia mencakup kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, serta dukungan lingkungan. Seiring proses menua, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis maupun psikososial yang dapat menurunkan kesejahteraan mereka, terlebih bila disertai penyakit kronis seperti hipertensi (Carrard, 2022). World Health Organization (WHO) melaporkan lebih dari 1,28 miliar individu di dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang (Wulandari, 2023). Prevalensi hipertensi meningkat tajam seiring bertambahnya usia, dimana lansia memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih besar dibandingkan orang dewasa muda. Di Indonesia, prevalensi hipertensi nasional mencapai 34,1% (Riskesmas, Pramitasari & Cahyati, 2022). Angka tersebut lebih tinggi pada kelompok lansia: usia 60–64 tahun sebesar 45,9%, usia 65–74 tahun 57,6%, dan usia ≥ 75 tahun 63,1% (Kemenkes RI, 2019). Di Jawa Timur prevalensinya 58,9% (Dinkes Jatim, 2022), sedangkan di Kabupaten Jember tahun 2023 tercatat sebesar 52,3% (Dinkes Jember, 2023). Khusus di Kecamatan Kalisat, data Puskesmas tahun 2024 menunjukkan 2.308 kasus hipertensi atau 43,75% dari lansia yang memeriksakan tekanan darah. Di Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat, terdapat Posyandu Lansia aktif yang menyelenggarakan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. Selama tiga bulan terakhir, rata-rata 87 lansia hadir setiap kegiatan, dengan rentang 50–105 orang. Dari 105 lansia yang tercatat, 82 orang (78,1%) memiliki riwayat hipertensi. Sebagian besar di antara mereka belum melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, senam lansia, atau kegiatan fisik ringan lainnya. Data ini menunjukkan hipertensi masih menjadi masalah signifikan, diperparah oleh rendahnya aktivitas fisik pada kelompok lansia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal kronis, dan gangguan retina. Selain itu, hipertensi turut menurunkan kualitas hidup karena memunculkan keluhan pusing, gangguan tidur, mudah lelah, kecemasan, hingga depresi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kualitas hidup lansia hipertensi tidak hanya dipengaruhi faktor medis, tetapi juga gaya hidup dan psikososial, termasuk keteraturan dalam melakukan aktivitas fisik. Sayangnya, banyak lansia hipertensi tidak konsisten menjalankan aktivitas fisik yang dianjurkan, padahal hal ini berpotensi memperburuk kondisi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengendalikan hipertensi. Latihan fisik terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi kardiovaskular, dan meningkatkan kesejahteraan (Gati, 2023). Secara mekanisme, olahraga teratur mampu memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan fungsi otot dan sendi, memperbaiki fungsi endotel, meningkatkan sensitivitas insulin, serta menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara signifikan (Manungkalit, 2024). Namun, aktivitas fisik pada lansia cenderung menurun akibat keterbatasan fisik, rasa takut jatuh, penyakit penyerta, minimnya motivasi, serta kurangnya pengetahuan. Penurunan aktivitas ini pada akhirnya berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka (Maulidia & Nusadewiarti, 2023). Memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia hipertensi penting sebagai dasar dalam merancang intervensi keperawatan berbasis komunitas. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat, untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi. Secara teoritis, aktivitas fisik teratur mampu meningkatkan kemampuan fisik dan mental, sehingga lansia lebih mandiri, nyaman, dan bermakna dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pengukuran kualitas hidup dalam penelitian ini menggunakan instrumen OPQOL (Older People's Quality of Life Questionnaire) yang menilai persepsi subjektif lansia dalam berbagai aspek (Vibriyanti & Harfina, 2022). Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai peran aktivitas fisik sebagai prediktor kualitas hidup lansia hipertensi, serta menjadi landasan

bagi perawat dalam menyusun intervensi holistik di tingkat komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian korelasional yakni desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember. Berdasarkan data kunjungan selama tiga bulan terakhir, terdapat sebanyak 105 orang lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu Lansia, dan dari jumlah tersebut terdapat 82 lansia yang tercatat memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan data tersebut 82 lansia yang tercatat memiliki riwayat hipertensi dipilih sebagai sampel.

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot d^2}$$

Keterangan:

n : besar sampel

N: besar populasi

D: presisi (ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%)

Dari rumus di atas didapatkan sampel untuk penelitian ini ialah:

$$n = 82 / (1 + 82(0,05)^2)$$

$$n = 82 / (1 + 82 \times 0,0025)$$

$$n = 82 / (1 + 0,205)$$

$$n = 82 / 1,205$$

$$n = 68,05 \text{ (dibulatkan menjadi 68)}$$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan di atas didapatkan hasil bahwasanya sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 68 orang.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling yaitu purposive sampling. Dalam Purposive sampling, sampel dipilih berdasarkan pertimbangan yang matang, karena sampel yang dipilih berdasarkan pada kriteria tertentu. Hal tersebut menandakan purposive sampling biasa disebut dengan judgemental sampling (Donsu, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum ialah data demografi dari para lansia yang mengikuti posyandu lansia Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu sejumlah 68 orang yang dilakukan pada tanggal Januari 2025 – Juni 2025.

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Distribusi

Responden Berdasarkan Usia Responden Di Wilayah Desa

Plalangan, Kecamatan Kalisat.

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	33	48
Laki-laki	35	52
Total	68	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwasanya dari 68 responden yang berjenis

kelamin perempuan sebanyak 33 orang (48%) dan laki-laki sebanyak 35 orang (52%).

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Responden Di

Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Elderly (60-74)	32	47
Old (75-90)	30	44
Very old (> 90)	6	9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwasanya total dari 68 responden yang berusia 60-74 tahun 32 orang (47%), 75-90 tahun sebanyak 30 orang (44%) dan usia 90 tahun keatas sebanyak 6 orang (9%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi

Responden Di Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

Kategori Fisik	Aktivitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah		27	39,7
Sedang		36	52,9
Tinggi		5	7,4
Total		68	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 sebanyak 52,9% lansia hipertensi memiliki aktivitas fisik kategori sedang, sementara 39,7% tergolong rendah dan 7,4% memiliki aktivitas fisik tinggi.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

Responden Di Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

Kategori Kualitas Hidup	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruk	24	35,3
Sedang	34	50,0
Baik	10	14,7
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui sebanyak 24 lansia hipertensi (35,3%) memiliki kualitas hidup buruk, 34 lansia (50%) memiliki kualitas hidup sedang dan 10 lansia (14,7%) memiliki kualitas hidup baik.

Tabel 5.5 Crosstab Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia

Hipertensi di Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

Variabel		Kualitas Hidup			Total
		Buruk	Sedan	Baik	
Aktivitas Fisik	Rendah	24	3	0	27
	Sedan	0	31	5	36
	Tinggi	0	0	5	5
Total		24	34	10	68

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan aktivitas fisik rendah berkorelasi dengan kualitas hidup buruk pada 88,9% lansia, aktivitas fisik sedang mayoritas disertai kualitas hidup sedang (86,1%), sedangkan aktivitas fisik tinggi seluruhnya terkait dengan kualitas hidup baik (100%).

Tabel 5.6 Hasil Uji Spearman Rank antara Aktivitas Fisik dan

Kualitas Hidup Responden Di Wilayah Desa Plalangan,

Kecamatan Kalisat.

Variabel	Koefisien Korelasi (ρ)	Signifikansi (p)
Aktivitas Fisik - Kualitas Hidup	0,895	0,000

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwasanya Nilai koefisien korelasi $\rho = 0,895$

menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia hipertensi. Nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,01)$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

1. Aktivitas Fisik Lansia Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Plalangan memiliki aktivitas fisik sedang (52,9%), diikuti rendah (39,7%) dan tinggi (7,4%). Aktivitas fisik sedang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih melakukan kegiatan sehari-hari seperti berjalan, membersihkan rumah, berkebun, atau mengikuti kegiatan posyandu. Namun, proporsi yang cukup besar dengan aktivitas rendah perlu mendapat perhatian karena berisiko memperburuk kesehatan, terutama pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik sedang dapat memberikan manfaat seperti peningkatan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, serta menurunkan risiko penyakit kronis. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan metabolisme, dan memperbaiki fungsi endotel sehingga efektif sebagai intervensi non-farmakologis hipertensi. Sebaliknya, aktivitas fisik rendah dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif, kebugaran, serta peningkatan risiko jatuh dan penurunan kualitas hidup. Faktor usia dan jenis kelamin turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Lansia ≥ 75 tahun cenderung memiliki keterbatasan mobilitas akibat degenerasi fisiologis, sedangkan usia 60–74 tahun lebih aktif karena mobilitas yang lebih baik dan penyakit penyerta lebih sedikit. Perempuan lebih sering terlibat dalam aktivitas rumah tangga, sementara laki-laki cenderung aktif secara sosial atau dalam pekerjaan ringan. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik sedang merupakan modal penting untuk menjaga kesehatan dan mengendalikan hipertensi. Namun, proporsi aktivitas rendah menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas, seperti senam lansia rutin atau program jalan sehat, yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin agar manfaat kesehatan kardiovaskular lebih optimal, risiko komplikasi berkurang, dan kualitas hidup lansia meningkat.

2. Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia hipertensi memiliki kualitas hidup sedang (50,0%), diikuti buruk (35,3%) dan baik (14,7%). Artinya, meskipun sebagian masih mampu mempertahankan kualitas hidup cukup baik, proporsi yang mengalami keterbatasan fisik, psikologis, dan sosial akibat hipertensi masih cukup besar. Menurut WHO (2012), kualitas hidup dipengaruhi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pada lansia hipertensi, mobilitas terbatas, nyeri kronis, kelelahan, dan kecemasan menjadi faktor penurunan kualitas hidup. Faktor usia turut berperan; lansia ≥ 75 tahun cenderung mengalami penurunan lebih besar pada fungsi fisik dan sosial, sedangkan faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan sering melaporkan kualitas hidup lebih rendah pada aspek fisik meski lebih baik dalam hubungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori sedang, yakni masih dapat beraktivitas dengan keterbatasan. Lansia dengan kualitas hidup buruk, terutama usia lanjut dan perempuan, memerlukan perhatian lebih. Upaya peningkatan kualitas hidup perlu memadukan pengelolaan medis hipertensi dengan intervensi psikososial dan aktivitas fisik, agar lansia tetap mandiri serta berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $\rho = 0,895$ dengan $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan lansia, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan. Analisis crosstab memperjelas hubungan tersebut, di mana

seluruh lansia dengan aktivitas fisik tinggi (100%) memiliki kualitas hidup baik, mayoritas lansia dengan aktivitas fisik sedang (86,1%) berada pada kualitas hidup sedang, sedangkan hampir seluruh lansia dengan aktivitas fisik rendah (88,9%) tercatat memiliki kualitas hidup buruk. Pola ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kunci yang berkontribusi langsung terhadap kualitas hidup lansia hipertensi.

Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat otot, serta menjaga fungsi kognitif (Gati, 2023). Mekanisme ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mendukung kondisi psikologis dan sosial lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Afiani (2020) yang menemukan bahwa lansia hipertensi yang rutin beraktivitas fisik mengalami peningkatan rata-rata kualitas hidup sebesar 2,48%. Begitu pula hasil penelitian Ramli et al. (2023), yang melaporkan bahwa lansia dengan aktivitas sedang hingga tinggi memiliki kualitas hidup baik lebih dari 97%. Konsistensi berbagai penelitian ini memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu strategi utama dalam meningkatkan taraf hidup lansia penderita hipertensi.

Selain tingkat aktivitas, faktor usia dan jenis kelamin turut memengaruhi hubungan ini. Lansia dengan usia lebih muda cenderung lebih aktif dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, sedangkan lansia usia lanjut sering menghadapi penurunan fungsi fisik yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Dari sisi gender, perempuan meskipun sering lebih aktif dalam pekerjaan rumah tangga, namun mereka cenderung memiliki skor kualitas hidup fisik yang lebih rendah dibanding laki-laki akibat beban penyakit kronis yang lebih tinggi (Mawar Eka Putri & Kurniati, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan aktivitas fisik harus mempertimbangkan perbedaan individu, baik berdasarkan usia maupun jenis kelamin, agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif yang sangat signifikan terhadap kualitas hidup lansia hipertensi. Aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk mendukung lansia agar tetap sehat dan mandiri. Oleh karena itu, program peningkatan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi usia, kemampuan fisik, serta mempertimbangkan perbedaan gender sangat direkomendasikan. Implementasi intervensi kesehatan masyarakat yang mendorong aktivitas fisik rutin pada lansia hipertensi bukan hanya berpotensi meningkatkan taraf hidup individu, tetapi juga dapat mengurangi beban kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN

1. Mayoritas lansia memiliki aktivitas fisik sedang (52,9%), diikuti rendah (39,7%) dan tinggi (7,4%). Hal ini menunjukkan sebagian besar masih aktif beraktivitas, meski intensitasnya belum optimal.
2. Sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup sedang (50%), diikuti buruk (35,3%) dan baik (14,7%). Kondisi ini mencerminkan adanya keterbatasan fisik, psikologis, dan sosial akibat hipertensi.
3. Terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ($\rho = 0,895$; $p = 0,000$). Aktivitas fisik tinggi berkorelasi dengan kualitas hidup baik, sedangkan aktivitas fisik rendah dengan kualitas hidup buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, N., Qodir, A., & Saudah. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literature Review. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 22–30. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Anindita, R., & Yulianingsih, W. (2021). *Kualitas Hidup Lansia: Konsep, Faktor, dan Strategi*

- Peningkatan. Airlangga University Press.
- Audiel, R., & Widayati, N. (2023). Pendekatan Arsitektur Perilaku Dan Well-Being Pada Wadah Komunitas Bagi Lansia Kesepian Dan Tinggal Sendiri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 5(2), 1535–1548. <https://doi.org/10.24912/stupa.v5i2.24298>
- Bowling, A. (2005). *Measuring Health: A Review of Quality of Life Measurement Scales* (3 (ed.)). Open University Press.
- Carrard, S., Mooser, C., Hilfiker, R., & Mittaz Hager, A. G. (2022). Evaluation of the psychometric properties of the Swiss French version of the Older People's Quality of Life questionnaire (OPQOL-35-SF). *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01950-w>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2023*. Dinkes Jember.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021*. Dinkes Jatim.
- DiPietro, L., Al-Ansari, S. S., BiddleDiPietro, L. et al. (2020) 'Advancing the global physical activity agenda: recommendations for future research by the 2020 WHO physical activity and sedentary behavior guidelines development group', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01042-2>
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Handayani, L. (2019). *Statistik Kesehatan untuk Penelitian*. Salemba Medika.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah1, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Ivanali K. Amir T. Munawwarah M. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 2021;2(1);51-57. 21(1).
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (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
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Lansia*. Kemendes RI.
- Luhat, B. J. T., Djoar, R. K., & Prastyawati, I. Y. (2024). Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 37–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.260>
- Manungkalit, M., Nia Novita, S., & Natalia Andi Puput, N. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Mares, J., Cigler, H., & Vachkova, E. (2016). Czech version of OPQOL-35 questionnaire: The evaluation of the psychometric properties. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0494-7>
- Maulidia, F., & Nusadewiarti, A. (2023). Penatalaksanaan Holistik Perempuan Usia 41 Tahun dengan Hipertensi Derajat II, Dispepsia, dan Vertigo melalui Pendekatan Kedokteran

- Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Natar. *Jurnal Medula*, 13(6), 959–968.
- Mawar Eka Putri, Safra Ria Kurniati, E. A. (2024). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi (pp. 34–38).
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In STIKes Majapahit Mojokerto.
- Muliani, R., & Puspitasari, S. (2020). KUALITAS HIDUP LANJUT USIA Pendahuluan. 81–86.
- Musaddik. (2024). Analisis Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tangan-Tangan Kabupaten Aceh Barat Daya. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 228–240. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2144>
- Nugroho, W. (2020). Keperawatan Gerontik. EGC.
- Nurafifah, A. S. (2021). Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(01), 36–41. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i01.30>
- Nurlatifa Nurlatifa, Hamna Vonny Lasanuddin, & Andi Nuraina Sudirman. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.910>
- PERKI. (2020). Pedoman Tatalaksana Hipertensi. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing*. (10th ed.). Mosby Elsevier.
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 204–215. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>
- Priyatno, D. (2020). Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS. Mediakom.
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Segantang Lada : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.53579/segantang.v1i1.112>
- Ramli, R., Tresnawan, T., & Rahmawati, F. M. (2023). Desain: Cross-sectional Sampel: 214 lansia hipertensi, proportional random sampling Variabel independen: Dukungan sosial, aktivitas fisik Variabel dependen: Kualitas hidup Instrumen: MSPSS, GPAQ, OPQOL-BREF 13 Analisis: Chi-square. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 3.
- Rigia, R., Rini, F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan The relationship between physical activity and blood pressure levels in the elderly at Puskesmas Seyegan. 2(September), 1306–1311.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/scienna.v3i1.137>
- Sahir, M. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Deepublish.
- Setiati, S., & Alwi, I. (2019). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (6 ed.). Interna Publishing.
- Setiawan, R. (2022). *Etika Penelitian Kesehatan*. Andi.
- Setiyawan, A. Y., Mahayanti, A., & Widiyanti, C. R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Peserta Prolanis di Puskesmas Ngawen 2 Kabupaten Gunungkidul. *Journal of Health (JoH)*, 11(2), 175–181.
- Smeltzer, S. C., et al. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Vibriyanti, D., & Harfina, D. (2022). Measuring the Quality of Life and Determinants of the Urban Elderly: A Subjective Perspective. *Proceedings of the Universitas Lampung International Conference on Social Sciences (ULICoSS 2021)*, 628(ULICoSS 2021), 394–399. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220102.051>
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., & Janney, C. A. (1993). The physical activity scale for the elderly (PASE): Development and evaluation. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(2), 153–162. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(93\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90053-4)

- Wulandari, A., Sari, S. A., & 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), 163–171.
- Yuli Herlambang, P., & Dyah, V. (2023). Support sistem keluarga dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*, 16(1), 36–41