

## NASKAH PUBLIKASI

### **Hubungan Persepsi Manfaat Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta**

Ayu purnamasari<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Nindita Kumalawati Santoso<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Lansia merupakan seseorang yang usianya sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara global populasi penduduk lansia diprediksi mengalami peningkatan secara pesat. Berdasarkan Riskesdas 2013 bahwa penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tertinggi yang dialami lansia, dilihat dari prevalensi mayoritas kelompok dengan usia lansia diatas 75 tahun sebesar 63,8%. Angka prevalensi Hipertensi di Indonesia berkisar 31,7% atau 1 dari 3 orang mengidap hipertensi. Hasil survey kesehatan daerah pada tahun 2013 menunjukkan bahwa DIY merupakan provinsi dengan penderita hipertensi tertinggi dengan urutan ke lima diseluruh Indonesia. Sebagian besar faktor dari penyebab terjadinya hipertensi adalah aktivitas fisik. Salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku kesehatan penderita hipertensi melalui aktivitas fisik dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik salah satunya adalah persepsi manfaat aktivitas fisik.

**Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi manfaat aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta.

**Metode penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *deskriptifkuantitatif* dengan *Cross Sectional* dan menggunakan *Cluster Random Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Populasi penelitian ini sebanyak

185 lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 14 maret 2019.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa lansia memiliki persepsi manfaat tinggi sebesar 69,7%, dan memiliki aktivitas fisik tidak adekuat sebesar 67,0%. Berdasarkan hasil uji-chisquare diperoleh bahwa terdapat hubungan antara persepsi manfaat aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta dengan nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  menunjukkan adanya hubungan.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara persepsi manfaat aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Persepsi manfaat, Hipertensi, Aktivitas Fisik, dan Lansia.

---

Keterangan

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

## PUBLICATION MANUSCRIPT

### **The Relationship Of The Benefits of Physical Activity and Physical Activity Among Older People With Hypertension in Puskesmas Work of Bantul 1 Yogyakarta**

Ayu purnamasari<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Nindita Kumalawati Santoso<sup>3</sup>

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** The Elderly is someone who reaches 60 years old above. Globally the elder population is predicted increasing rapidly. Based on Riskesdas 2013 that hypertension was one of high diseases that experienced by the elderly, seen from group prevalence majority with the age was above 75 years old was 63,8%. The number of hypertension prevalence in Indonesia was about 31,7% or 1 of 3 persons experience hypertension. Local health survey at 2013 showed that Special Region of Yogyakarta was province with highest hypertension number of patient, number five from the entire province of Indonesia. Most factor of hypertension caused was physical activity. One of efforts that were done to increase healthy behavior of hypertension patient was through physical activity by knowing the factors that influence physical activity; one of those was perception of physical activity benefit.

**Research Purpose:** to know the relationship between perceived benefit of physical activity perception and physical activity at hypertension elderly in Health Public Service Work of Bantul 1 Yogyakarta.

**Research Method:** The research method was descriptive quantitative with Cross Sectional and used Cluster Random Sampling. Data collecting method used questionnaire. The research population was 185 elders in Health Public Service Work of Bantul 1 Yogyakarta. The time of the study was conducted on March 14, 2019.

**Research Result:** Based on the research obtained that the elder had high perception of benefit was 69,7%, and had less physical activity was 67,0%. Based on the chi-square test obtained that there was relation between physical activity perception and physical activity at hypertension elderly with score in the working area of Bantul 1 health center in Yogyakarta of  $p=0,000 < 0,05$  that mean  $p < 0,05$  showed the relation.

**Conclusion:** There was relationship between benefit of physical activity perception and physical activity at hypertension elderly in Health Public Service Work of Bantul 1 Yogyakarta.

**Key words:** Benefit perception, hypertension, physical activity, and the elder.

---

**Note:**

<sup>1</sup>Student of Nursing Undergraduate Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

<sup>2</sup>The Lecturer of Nutrition Science of Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

<sup>3</sup>The Lecturer of Nursing Education Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia merupakan seseorang dimana yang usianya sudah mencapai 60 tahun keatas berdasarkan Undang-Undang nomor 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global untuk populasi penduduk usia tua diprediksi mengalami peningkatan secara pesat. Semua ini disebabkan oleh angka penurunan kelahiran (fertilitas), angka kematian (mortalitas) dan meningkatnya angka usia harapan hidup (*life expectancy*) yang mengakibatkan perubahan struktur penduduk secara keseluruhan (1).

Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia mengalami peningkatan seiring dengan keberhasilan pencapaian pembangunan nasional dibidang kesehatan. Sejak tahun 2004-2015 Usia Harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Proyeksi penduduk tahun 2010-235 Indonesia memasuki periode lansia (*ageing*), dimana yaitu 10% lansia akan berusia 60 tahun ke atas (1).

Jumlah lansia di Indonesia berdasarkan data dari proyeksi penduduk, pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa dan presentasinya yaitu (9,03%). Penduduk lansia diprediksi pada tahun 2035 terdapat 48,19 juta jiwa lansia (2). Berdasarkan data Kementrian Kesehatan RI, penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tertinggi yang dialami lansia. Dilihat dari prevalensi menurut kelompok dengan usia 55-64 tahun sebesar

45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia 75 tahun sebesar 63,8% (3).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 yaitu prevalensi Hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% (4). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah salah satu provinsi yang menempati urutan 14 di Indonesia dengan prevalensi hipertensi 25,7% (5). Berdasarkan data dari profil kesehatan kota Yogyakarta tahun 2014, Kabupaten Bantul adalah salah satu Kabupaten yang memiliki prevalensi Hipertensi yang tinggi sebanyak 44.066 (6).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 September 2018 di Dinas Kesehatan Bantul Yogyakarta bahwa Puskesmas Bantul 1 pada tahun 2017 merupakan Puskesmas dengan kasus Hipertensi tertinggi dengan angka kejadian pada laki-laki 2.588 atau 21,16% dan pada perempuan 3.067 atau 24,36%. Jumlah kasus Hipertensi secara keseluruhan di Puskesmas Bantul 1 jumlah antara laki-laki dan perempuan yang Hipertensi adalah 5.655 atau 22,76%.

Sebagian besar faktor dari penyebab terjadinya hipertensi adalah genetik, kegemukan, serta kurangnya minat dari seseorang untuk mau melakukan aktivitas fisik (7). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan berat badan. Frekuensi denyut jantung akan semakin tinggi ketika seseorang melakukan aktivitas fisik kurang, yang akan mengakibatkan otot jantung harus lebih keras dari pada setiap kontraksi, yang akan mengakibatkan otot jantung harus bekerja lebih keras dari pada

biasanya, maka kontraksi semakin keras dan seringnya juga otot jantung dalam memompa, semakin besar tekanan yang akan diberikan pada arteri (8). Peningkatan tekanan darah yang menjadi salah satu dari faktor yang menjadi penyebab timbulnya penyakit kronis seperti penyakit ginjal kronis, penyakit jantung, dan diabetes melitus (9).

Seorang individu yang memiliki aktivitas fisik tinggi mempunyai resiko 0.89% yang artinya lebih rendah beresiko terkena hipertensi (10). Penelitian Sihombing mengatakan bahwa masyarakat Indonesia memiliki aktivitas fisik tidak stabil yaitu senilai 1,5 kali lebih tinggi beresiko hipertensi dibanding mereka yang memiliki aktivitas yang memadai (11). Rahajeng Tuminah mengatakan bahwa 42,9% orang dengan aktivitas fisik rendah rentan terkena hipertensi (12).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan perilaku kesehatan penderita hipertensi melalui aktivitas fisik dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, diantaranya adalah persepsi hambatan, penilaian diri, motivasi aktivitas fisik, dukungan sosial, dan persepsi manfaat. Semua ini itu tergantung dari pada kepercayaan seseorang terhadap efektivitas yang dari berbagai upaya yang tersedia untuk mengurangi ancaman penyakit atau keuntungan-keuntungan yang bisa dirasakan dalam mengambil upaya-upaya kesehatan tersebut (13).

Wilayah Puskesmas Bantul 1 mempunyai upaya dalam menurunkan angka hipertensi dengan menjalankan program-program kerja seperti, Prolanis dilakukan 1 bulan 2 kali, Tenda Tensi (Temukan tanda-tanda

Hipertensi) dilakukan saat ada acara besar seperti, jalan sehat dan senam, Kelas Hipertensi dilakukan secara insidenter yang artinya sesuai perencanaan 1 tahun 2 kali, Pispeka (Program Indonesia Sehat Pendekatan keluarga) dilakukan 1 minggu 1 kali diakhir bulan, Posbindu dilakukan 3 bulan 1 kali, dan Pusling (Puskesmas Keliling) dilakukan setiap bulan.

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 10 lansia di Wilayah Puskesmas Bantul 1 yang mengalami hipertensi dengan melakukan wawancara didapatkan hasil bahwa kegiatan aktivitas fisik mereka sepertimenyapu, mencuci, memasak, dan tidak pernah ikut dalam senam lansia karena alasannya terlalu jauh, capek, dan karena faktor ekonomi yang harus melakukan iuran sebesar Rp. 5000 dalam pertemuan.. Aktivitas fisik yang dilakukan lansia ini termasuk aktivitas fisik ringan, dimana aktivitas fisik ringan dikategorikan dalam aktivitas fisik yang tidak adekuat (14).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa bantul masih menjadi prevalensi hipertensi tertinggi khususnya di Wilayah Puskesmas Bantul 1, padahal sudah terdapat banyak program upaya yang sudah dilakukan Puskesmas Bantul 1. Maka dari itu peneliti tertarik akan meneliti lebih lanjut mengenai hubungan persepsi manfaataktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Bantul 1.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian Latar Belakang telah ditemukan maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “Adakah Hubungan Persepsi Manfaat Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Bantul 1?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan persepsi manfaat aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Bantul 1

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden yang meliputi seperti umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan pada lansia hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bantul 1
- b. Untuk mengetahui persepsi manfaat aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bantul 1
- c. Untuk mengetahui perilaku aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bantul 1

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Untuk dapat menambah Refrensi, pengetahuan terkait dengan persepsi manfaat aktivitas fisik pada lansia hipertensi

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Penelitian ini yang diharapkan bisa memberikan sumbangan pemikiran, pemecahan masalah, penambahan wawasan sesuai dengan teori yang dipelajari dibangku kuliah

### b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini yang diharapkan bisa memberikan informasi untuk mahasiswa, dijadikan sebagai bahan bacaan, bahan acuan, serta informasi untuk mengembangkan penelitian yang serupa sebagai penambahan wawasan dan ilmu pengetahuan

### c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini yang diharapkan bisa menjadi bahan sebagai masukan bagi pelaksana program bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat mengenai PTM (Penyakit Tidak Menular) seperti hipertensi

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Marina Mila, Anida, Yuli Ernawati.	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta pada tahun 2016 (15).	Penelitian kuantitatif yang menggunakan metode survey observasional dengan cross sectional.	Aktivitas fisik Lansia di Dusun Miri diketahui bahwa hasil uji fisher exact kemaknaan yang didapat sebesar nilai asymp. Sig (2-sided) 0,000 < 0,05 yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di dusun Miri, sriharjo, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.	1. Variabel dependentnya sama-sama akan meneliti aktivitas fisik pada lansia 2. Sama-sama menggunakan pendekatan cross-sectional	Perbedaan antara penelitian ini adalah: 1. Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Bantul 1 sedangkan peneliti sebelumnya dilakukan di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul 2. lebih spesifik pada lansia Hipertensi 3. Variabel independentnya Perceived benefiet

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Dairotun Khasanah	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul (16).	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 dengan hasil $p=0,004$	Persamaan Terletak pada penggunaan metode, yaitu sama-sama memakai pendekatan <i>cross sectional</i>	Perbedaan yang terdapat antara penelitian ini yaitu: 1. Variabel indepennya adalah aktivitas fisik 2. Tempat penelitiannya di Wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Nindita, KS	Predictors of Physical Activity Among Older People with Hypertension in Bantul Indonesia tahun 2014 (17).	Penelitian menggunakan design cross of sectional	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa separuh dari responden melakukan aktivitas fisik dengan baik. Usia merupakan hambatan yang paling sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik responden. Selain itu usia, self-efficacy, dan dukungan social secara signifikan berhubungan dengan aktivitas fisik	Persamaan antara peneliti ini dengan sebelumnya adalah : Terletak pada variabel dependent yang akan sama sama diteliti yaitu "lansia hipertensi"	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu : 1. Lokasi tempat pengambilan data pada penelitian ini adalah di Puskesmas Bantul 1 2. Variabel independent penelitian ini adalah Perceived benefiet

## DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia, K. K. (2016). InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
2. Kesehatan, K. (2017). Analisis Lansia di Indonesia.
3. Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Available from: <http://infodatin-lansia.go.id>. [Diakses pada tanggal 20 Januari 2018]
4. Riset Kesehatan Dasar. *Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013*; Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>. Pada 28 November 2017 pukul 20.00
5. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Riskesdas dalam Angka Daerah Istimewa Yogyakarta. Jakarta: *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*; 2013. Available from: <http://www.terbitan.litbang.depkes.go.id> Pada 12 Desember 2017 pukul 22.00
6. Dinkes Bantul. *Profile Kesehatan Tahun 2015*. Yogyakarta: Dinkes Bantul; 2015
7. Yenni, D. And Solikhah. Faktor-faktor yang berhubungan dengan angka kejadian hipertensi (*factor related to hypertension*). 2014 Available from: <http://www.journal.ac.id> Pada 15 November 2017 pukul 08.00
8. Anggara Dwi, FH dan Prayitno N. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan [internet]. 2013; Vol 5/No. 1. Available from: <http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/download/1273/952> pada 16 Januari 2018 pukul 23.21
9. Chang, W.Z., H.T. Chu, C.S. Yang, and C.C. Chen. *The Factors of Chronic Kidney Disease: Diabetes, Hypertension, Smoking, Drinking, Betelnut Chewing*. JCMIT. 2008.
10. Huai, P., H. Xun, K. H. Reilly, Y. Wang, W. Ma, and B. Xi. *Physical Activity And Risk of Hypertension: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*. American Heart Association Journal: Hypertension. 2013; 62: 1021-1026
11. Sihombing, M. 2010. Association of Smoking Behavior, Consumption of Food/Beverage, and Physical Activity with Hypertension in Indonesia. *Indonesia Medical Journal* 60(9): 6-13
12. Rahajeng, E., and S. Tuminah. 2009. Prevalence of Hypertension and Its Determinants in Indonesia. *Indonesia Medical Journal* 59(12): 54-62.
13. Setyaningsih R, Tamtomo D, Suryani N. Health Belief Model: Determinants of Hypertension Behavior in Adults at Community Health Center, Sukoharjo, Central Java. 2016;1:161-71.

14. World Health Organization. Physical Activity. 2008; Available from: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) Pada 3 Januari 2018 pukul 14.00
15. Mila M, Anida YE. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta. 2016;719-27
16. Khasanah D. (Skripsi) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul. 2018; 1-18.
17. Santoso Nindita K. *Predictors of Physical Activity in Older People with Hypertension*, Bantul, Indonesi. J Health Res. 2015; Vol 29, Supplement 1.
18. Andriani, M dan Wirjatmadi, B., Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 2012.
19. Untari Ida. Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun. Jakarta: EGC.2018.
20. World Health Organization. Definition of an older or older people person. 2013; Available from: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> Pada 21 November 2017 pukul 12.16
21. Fatimah. Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Perawatan Gerontik. Jakarta: TM; 2010
22. Nugroho, W. Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2008
23. Vina, DW. Memahami Kesehatan pada Lansia. Jakarta: TIM; 2010
24. National Heart Foundation of Australia. *Guidelines for the Prevention, Detection and Management of Chronic Heart Failure in Australia. National Heart Foundation of Australia and the Cardiac Society of Australia and New Zealand (Chronic Heart Failure Guidelines Expert Writing Panel)*. 2011
25. Setiadi, (2007). Konsep dan penulisan riset keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
26. Rafey, M. A. Hypertension. 2013; Available from: <http://www.clevelandclinicmeded.com/medicalpubs/diseasemanagement/nephrology/arterialhypertension/> Pada 18 November 2017 pukul 15.30
27. Tekanan Darah Menurut WHO. 2014, Available from: <http://www.duniapelajar.com/2014/09/04tekanan-darah-menurut-who/> [Diakses pada 5-12-2017]
28. Arif D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia diPusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus.
29. Haendra F. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 5 (1); Jan 2013. [diakses pada tanggal 25 februari 2016] Available from: <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel%204.%20vol%205%20no%201feby.pdf>
30. Wahyuni., dan Eksanto, D. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan Pacung Sawit Surakarta. Jurnal Ilmu keperawatan Indonesia [internet]. 2013; 1 (1): 79-

85. Available From: <http://download.portalgaruda.org/article> Pada 11 Desember pukul 23.26
31. Anggraini. AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahian, SS. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. *Files Of Drsmed-FK UNRI* [internet]. 2014; 1-14. Available from: <http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/02> Pada 20 Desember 2017 pukul 16.32
32. Agustina, S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas* [internet]. 2014; Vol. 2, No. 4. Available from: <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/70/57> Pada 28 Oktober 2017 pukul 11.08
33. Sujono Riyadi, S. M. Buku Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Pustaka Pelajar; 2011.
34. Saleh, M. Hubungan Tingkat Stress Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014. *Ners Jurnal Keperawatan Volume 10* [internet]. Oktober 2014; No. 1. 166-175. Available from: <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/download/40/35> Pada 21 November pukul 21.46
35. Bustan, M. N. Epidemiologi Penyakit Menular. Rhineka Cipta. Jakarta. 2008
36. Vitahealth. Hipertensi. PT Gramedia Pustaka Utama; Jakarta. 2008.
37. Armilawaty HA, dan Ridwan A. Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS. 2007. [diakses pada tanggal 20 Februari 2016] available from: <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/12/08hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian-epidemiologi/>
38. Mannan, H. Faktor Resiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto Tahun 2012 [internet];2012. Available from: <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5745/JURNAL%20MKMI%20HASRIN.pdf;sequence=1> Pada 17 Januari 2018 pukul 20.27
39. Ministry of Health of Singapore. National Physical Activity Guidelines. 2010; Available from: [http://www.ntu.edu.sg/has/SnR/Documents/NPAG\\_Profesional\\_Guide.pdf](http://www.ntu.edu.sg/has/SnR/Documents/NPAG_Profesional_Guide.pdf) , Pada 16 Januari 2018 pukul 00.12
40. Persson, A. and A. While. *Physical Activity Among Older People and Related Factors*. Health Education Journal XX(X). 2011 ; 1-10.
41. Fagard, R. H. and V. A. Cornelissen. *Effect of Exercise on Blood Pressure Control in Hypertensive Patients*. European Journal of Preventive Cardiology. 2013; 14(1): 12-17.



42. Rossi A, A. Dikareva, S.L. Bacon, and S.S.daskalopoulou. *The Impact of Physical Activity on Mortality in Patients with High Blood Pressure; A systematic Review*. Journal of Hypertension 30(7). 2012; 1277-1288
43. Priyoto. Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014
44. Lestari, T, S.Kep. Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan; Yogyakarta: Nuha Medika, 2015.
45. Zaidin , H. Pengantar Keperawatan Keluarga. Jakarta: EGC. 2010.
46. Dewi, S. Rhoma. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Depublish. 2014.
47. Indriani, H. Care Yaur Self Hipertensi. Jakarta: Penebar Plus. 2010.
48. Taylor, dkk. Psikologi Sosial ed 12. Jakarta: Kencana; 2009.
49. Machfudz. Ircham. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Yogyakarta : Fitramaya. 2017
50. Saryanto. Metodologi Penelitian Kebidanan. Jakarta: Nuha Medika Praktik ; 2010
51. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
52. Sechrist, K.R.; Walker, S.N.; Pender, N.J. Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Res. Nurs. Health* **1987**, 10, 357-365.
53. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika. 2008
54. Sutomo. Heru. Adi, Machfudz. Ircham. Teknik Menyusun Kuesioner dan Panduan Wawancara (Alat Ukur Penelitian) Bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat Yogyakarta : Fitramaya. 2017
55. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012
56. Hidayat, Alimul Aziz. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika. 2014
57. Xavier Da Costa Ega A. 2017. Hubungan Anatara Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. Malang: Vol 2, nomor 3
58. Wahyuningsih, W., &Astuti, E. (2013). Faktor Yang MempengaruhiHipertensipadaUsiaLanjut.*JurnalNersdanKebidanan Indonesia*, 1(3), 71-75.
59. Novitaningtyas. Tri. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makam Haji Kecaman Kartasura Kabupaten Sukoharjo. 2014 Available from: [eprints.ums.ac.id/29084/9/02\\_Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/29084/9/02_Naskah_Publikasi.pdf)
60. Martono, H., Pranaka, K., *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* Edisi Ke-5 Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: 2015.
61. Kartika, LusiAyu, EffatulAfifah, and IstiSuryani. "Asupanlemakdanaktivitasfisiksertahubungannyadengankejadianhipertensi

- padapasienrawatjalan." *JurnalGizidanDietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 4.3 (2017): 139-146.
62. Santi, YR. Yhona Parnitya. Pratiwi. Terapi Bekam Akupuntur Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer (Essensial) di Klinik Herbal El Zahra Kota Tarakan [internet]. 2014; Vol. 2, No. 3, Tahun 2014, 147-154, Available from: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/28> pada 22 juni 2018 pukul 21.23
  63. Sumarni, Rantiningih, Edi Sampurno, and VerianiAprilia. "Konsumsi Junk Food danHipertensipadaLansia di KecamatanKasih, Bantul, Yogyakarta." *JurnalNersdanKebidanan Indonesia* 3.2 (2015): 59-63.
  64. Finsie, L.W., Budi, T.R., Jootje, M.L.M.U., faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan puskesmas ratahan kabupaten minahasa tenggara periode desember 2013-2014. Fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. 2014
  65. Bisnu HI. K. M. Isra, Kepel J. Billy, Mulyadi. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Derajat Hipertensi Pada Paiseh Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. Manado: Vol.5 nomor 1
  66. Hairitama, dkk. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi (Diakses Tanggal 19 September 2016).
  67. Adawiyah. (2014). PersepsiLansiaDenganUpayaPencegahanHipertensi Di PosbinduBumiAsri RW IV KelurahanSambiroto Semarang. Semarang: UniversitasMuhammadiyah. Available Froom: <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimu-gdl-utinrabiati-7662>
  68. Karim Afni Nur, Onibala Franly, Kallo Vandri. 2018. Hubungan Aktifitas Psik dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. Sitiro : Vol.6 nomor 1
  69. Soesanto Edy, Istriarti Tinuk, Pietojo Harbandinah. 2010. Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. Demak : Vol.5 nomor 2
  70. Health Belief Model SebagaiDasarBerperilakuSehat. Available Froom: [Http://Ariqa-Ayni-Fpsi13.Web.Unair.Ac.Id/Artikel\\_Detail-112374-Perilaku%20sehat-Health%20belief%20model%20sebagai%20dasar%20berperilaku%20sehat.Html](Http://Ariqa-Ayni-Fpsi13.Web.Unair.Ac.Id/Artikel_Detail-112374-Perilaku%20sehat-Health%20belief%20model%20sebagai%20dasar%20berperilaku%20sehat.Html) Pada 28 Agustus 2018 Pukul 21.00
  71. A. Wawan Dan Dewi M. Teori Dan PengukuranPengetahuan, Sikap, Dan PerilakuManusia, NuhaMedika; Yogyakarta:2010