

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

Linda Rohmawati<sup>1</sup>, Wahyuningsih<sup>2</sup>, NinditaKumalawati Santoso<sup>3</sup>

[Linda1201r@gmail.com](mailto:Linda1201r@gmail.com)

Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Lansia adalah seseorang yang usianya mencapai 60 tahun keatas. Hasil proyeksi penduduk lansia tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa(9,03%), Berdasarkan dari BPS Profil Bantul salah satu penyakit tertinggi yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi sebanyak 5.655 orang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul 1. Faktor penyebab terjadi hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik, Salah satu cara dalam mencegah hipertensi yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik yang adekuat yang dipengaruhi oleh persepsi hambatan. Lansia yang melakukan aktivitas fisik rendah terbukti 42,9% lebih rentan terkena hipertensi.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara persepsi hambatan aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bantul I.

**Metode Penelitian:** Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* . Sampel penelitian adalah lansia dengan hipertensi sebanyak 185 partisipan sesuai dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

**Hasil :** Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata usia responden Hipertensi berada pada usia 60-67 tahun sebanyak 80 responden (43,2%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 146 responden atau 78,9%, pendidikan sekolah dasar sebanyak 93 responden atau 50,3%, tidak bekerja dengan jumlah 102 orang atau 55,1%, Aktivitas fisik tidak adekuat 124 responden (67%), Persepsi hambatan rendah sebanyak 107 responden (57,8%). Terdapat hubungan antara persepsi hambatan aktivitas dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta dengan nilai  $p < 0,009 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara persepsi hambatan aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia*

---

**Keterangan:**

- 1) Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Alma Ata
- 2) Dosen Program Studi Sarjana Ilmu keperawatan Universitas Alma Ata
- 3) Dosen Program Studi Sarjana Ilmu keperawatan Universitas Alma

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Lansia adalah seseorang yang usianya mencapai 60 tahun keatas. Pembangunan kesehatan di Indonesia berhasil menurunkan angka kematian (*Mortalitas*) dan penurunan angka kelahiran (*fertilitas*) pada lansia Indonesia sehingga menyebabkan usia harapan hidup (*Life Expectancy*) meningkat. UHH (usia harapan hidup) pada waktu lahir penduduk Indonesia yaitu 70 tahun pada tahun 2015-2020. Semakin tinggi angka usia harapan hidup lansia akan berakibat bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia. Dari Hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, masyarakat Indonesia akan memasuki periode lansia dimana 10% penduduk lansia akan berusia 60 tahun ke atas (1,2).

Hasil dari proyeksi penduduk, jumlah lansia pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia dengan presentase 9,03% Diperkirakan pada tahun 2020 presentase lansia akan mencapai 10,14% (1). Populasi lansia dari tahun ke tahun semakin meningkat menurut BPS Profil Kesehatan Indonesia dalam Keperawatan Geriatrik 2012, pada tahun 2010 terdapat 17,2 juta orang yang berumur 60 tahun atau lebih dan diprediksikan tahun 2020 menjadi 29,0 juta orang. Kementrian Kesehatan RI mengungkapkan bahwa angka harapan hidup lebih tinggi penduduk perempuan daripada laki-laki, hal ini dapat

dibuktikan dari penduduk lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (3,4).

Populasi lansia yang semakin meningkat maka juga menyebabkan meningkatnya masalah pada lansia termasuk sosial-ekonomi, psikologis dan kesehatan. Dimana lansia yang mempunyai masalah pada kesehatan akan menyebabkan banyak resiko dan kerugian pada lansia yang semakin lama dapat terkena penyakit kronis diantaranya Osteoarthritis, Osteoporosis, Diabetes mellitus, demensia dan hipertensi(5–7).

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah pada dinding rongga darah. Sepertiga orang dewasa di Indonesia mengidap hipertensi dan 1,5 juta jiwa di Asia tenggara meninggal karena kejadian hipertensi. Satu dari 3 penduduk Indonesia mengidap hipertensi prevalensinya berkisar 31,7%. DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta ) termasuk dalam kelompok jumlah hipertensi cukup tinggi yaitu 25% penduduk mengidap hipertensi. Hasil dari survey kesehatan daerah tahun 2013 DIY termasuk dalam provinsi dengan penderita Hipertensi tertinggi nomor lima di seluruh Indonesia dengan presentase mencapai 25,80%. Salah satu Kabupaten yang presentase penderita hipertensinya tinggi di DIY yaitu Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 26,12% (4).Berdasarkan informasi yang didapat dari buku profil kesehatan Bantul data tahun 2017,Kabupaten Bantul adalah Kabupaten yang mempunyai kejadian hipertensi tinggi yaitu 37.692 dan menempati urutan kedua dari 10 besar

penyakit yang ada di Puskesmas Bantul. Kejadian hipertensi di wilayah Bantul tahun 2017 4,27% dari jumlah seluruh penduduk (8).

Dampak yang disebabkan dari tekanan darah tinggi yang tidak segera ditangani dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan penyakit ginjal, dan gangguan sistem organ dalam tubuh yang akhirnya memperpendek usia harapan hidup sebesar 10-20 tahun (6). Manajemen hipertensi yang dapat dilakukan farmakologi yaitu menggunakan obat diuretik sedangkan cara non farmakologi antara lain: tidak merokok, menghindari obesitas, tidak mengkonsumsi alkohol, mengurangi asupan garam, manajemen stress dan melakukan aktivitas fisik (1,9).

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang sering atau selalu dilakukan oleh individu setiap hari. Aktivitas fisik yang tidak adekuat akan menyebabkan gangguan pada sistem muskulo skeletal seperti pengurangan massa otot sehingga otot tidak terlatih untuk bergerak dan menyebabkan penimbunan lemak (5). Aktivitas fisik yang teratur diperlukan untuk menjaga kekuatan otot supaya otot tidak melemah. Frekuensi denyut jantung yang tinggi biasanya dimiliki oleh yang aktivitas fisiknya kurang. Hal ini dikarenakan otot jantung harus bekerja lebih keras setiap kontraksi sehingga semakin keras dalam memompa maka semakin besar tekanan yang diberikan arteri dan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Hasil dari penelitian Santoso menunjukkan bahwa terdapat 44% orang memiliki aktivitas fisik

tidak adekuat dan hasil penelitian Dairotun menunjukkan bahwa 17,9% orang memiliki aktivitas tidak adekuat (5,10).

Individu yang memiliki aktivitas fisik tinggi mempunyai resiko hipertensi 0,89% yang artinya lebih rendah resiko terkena hipertensi(11). Hasil penelitian Sihombing mengatakan bahwa masyarakat Indonesia yang memiliki aktivitas fisik tidak stabil senilai 1,5 kali lebih tinggi beresiko hipertensi dibanding mereka yang memiliki aktivitas fisik yang memadai (12). Rahajeng Tuminah menemukan bahwa 42,9% orang dengan aktivitas fisik rendah lebih rentan terkena hipertensi (13).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan pada lansia penderita hipertensi terutama aktivitas fisik diantaranya *self-efficacy*, persepsi manfaat, motivasi, dukungan sosial dan persepsi hambatan aktivitas fisik yang bergantung pada kepercayaan dari masing-masing individu dalam mengurangi ancaman dari suatu penyakit (didukung dari *teori Health Promotion Model*(10)).

Persepsi hambatan adalah suatu penghalang yang berperan sebagai halangan dalam mengambil tindakan yang dirasakan. Hasil penelitian dari Santoso menunjukkan individu yang memiliki persepsi hambatan sebanyak 153 yaitu 87,9% dengan kategori sedang. Dalam penelitian yang dilakukan Santoso didapatkan hasil bahwa persepsi hambatan tertinggi dari responden mengatakan bahwa mereka merasa sakit saat melakukan aktivitas fisik dengan presentase 88.0%, responden mengatakan jika kesehatan mereka lebih baik,

maka mereka akan lebih aktif dengan presentase 83,3%, dan mereka merasa tidak mempunyai kekuatan untuk melakukan latihan 79,3% (10). Dapat disimpulkan bahwa hambatan aktivitas fisik sangat berperan penting dalam melakukan aktivitas fisik pada lansia. WHO merekomendasikan bahwa lansia berumur >65 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik intensitas sedang yang dilakukan minimal 150 menit atau melakukan aktivitas fisik selama 75 menit dengan intensitas kuat sedangkan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I lebih banyak beraktivitas fisik ringan seperti memasak, menyapu, mencuci dll.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan pada 21 september 2018 yang dilakukan di Dinas Kesehatan Bantul didapatkan data bahwa 3 puskesmas yang memiliki masalah hipertensi tertinggi yaitu : 1. Puskesmas Bantul I jumlahnya 5.655 orang, 2. Puskesmas Pandak II sejumlah 2.980 , 3. Puskesmas Jetis II yaitu:2,834 orang dan hipertensi didominasi paling tinggi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I dusun Kadirojo daerah demografi di lingkungan pinggir perkotaan.

Salah satu cara yang digunakan untuk menurunkan angka hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I dengan cara menjalankan program yang dibentuk antara lain: 1) Prolanis dalam program ini terdapat kegiatan senam, penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, kegiatan gizi dilakukan sekali dalam sebulan , 2) tenda tensi (temukan tanda tanda hipertensi) dilakukan secara *accidental* seperti sedang ada acara senam, jalan sehat. 3) kelas hipertensi

dilakukan 2 kali dalam setahun sesuai perencanaan terdapat kegiatan penyuluhan hipertensi dan edukasi terkait hipertensi 4)penyuluhan hipertensi yang dilakukan setiap bulan 5)puskesmas 6)pispeka atau program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga kegiatan ini melakukan kunjungan kerumah-rumah umur 15-59 tahun setiap hari dapat mengunjungi sekitar 60 Kepala Keluarga dan satu minggu akhir bulan dianamnesa.Program dari Puskesmas I bantul sudah memadai, tetapi angka hipertensi masih tertinggi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 lansia pada wilayah kerja Puskesmas Bantul I yang mengalami hipertensi dengan wawancara didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 lansia mengatakan dalam satu hari melakukan aktivitas fisik ringan ,6 dari 10 lansia mengatakan melakukan kegiatan aktivitas fisik rumah seperti menyapu, memasak, mencuci dan lain-lain, 8 dari 10 lansia tinggal dengan keluarga seperti suami, anak, menantu dan cucu. 7 dari 10 lansia melakukan aktivitas fisik berupa bekerja disawah , membuat emping, dan menjadi tukang pijat keliling, 3 dari 10 lansia melakukan aktivitas fisik rata-rata <6 jam dengan melakukan memberikan makan hewan selama 15 menit, kegiatan aktivitas rumah 2 jam, kegiatan agama (ibadah) 1 jam, menonton televisi 1,5 jam dan 10 lansia tersebut tidak ada satupun yang mengikuti senam lansia karena alasan jauh, capek dan faktor ekonomi yang harus iuran minimal Rp.5000 sekali pertemuan.



Berdasarkan uraian diatas,maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Persepsi Hambatan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul .

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara persepsi hambatan aktivitas fisik dengan perilaku aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bantul I?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara persepsi hambatan aktivitas fisik dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bantul I.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden menurut usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I.
- b. Mengidentifikasi persepsi hambatan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bantul I.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bantul I.

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan pedoman dibidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitasgeriatric terutama menyangkut aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan acuan dalam keperawatan komunitas dalam melaksanakan tugas keperawatan.

#### b. Bagi instansi Puskesmas

Penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman dalam pemberian pelayanan kesehatan dan sebagai masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan dalam mengurangi jumlah lansia dengan hipertensi.

#### c. Bagi institusi Universitas Alma Ata

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi dan bacaan ilmu keperawatan di Universitas Alma Ata

#### d. Bagi Responden

Penelitian ini bermanfaat secara tidak langsung agar lansia dapat mengetahui informasi mengenai aktivitas fisik dan dapat meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari hipertensi.

#### e. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengetahuan tentang hubungan persepsi hambatan aktivitas fisik dengan perilaku aktivitas fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Yogyakarta dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan persepsi hambatan aktivitas Fisik.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Sri Iswahyuni pada tahun 2017 dengan judul Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia(14).	Jenis penelitian <i>deskriptif korelatif</i> dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistole (hipertensi sistol) . Semakin aktif aktivitas fisiknya maka semakin normal tekanan darah sitol nya dan semakin tidak aktif aktivitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah sistolnya.	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah Terletak pada variabel dependen , Penelitian sebelumnya menggunakan jenis <i>deskriptif korelatif</i>	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempat penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya di Desa jetiskarangpung Kalijambe Sragen.</li> <li>2. Terdapat penambahan variabel persepsi hambatan aktivitas fisik.</li> </ol>
2	Dairotun 2017.hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sedayu 2 (5).	penelitian <i>deskriptif</i> yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul dengan nilai (p=0,001).	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah: Terletak pada variabel dependen aktivitas fisik pada lansia hipertensi Criteria responden yang digunakan sama yaitu lassia dengan hipertensi	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempat penelitian yang digunakan pada peneliti sebelumnya adalah di wilayah kerja puskesmas sedayu 2 bantul ,sedangkan penelitian ini akan dilakukan di puskesmas I</li> </ol>

No	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					bantul Yogyakarta 2. Terdapat penambahan variabel hambatan aktivitas fisik pada penelitian ini
3	Barrier to physical activity in older adults in germany : a cross sectional study (15)	Penelitian prospektif dengan rancangan <i>cross sectional</i> menggunakan jenis <i>deskriptif korelatif</i>	Ada perbedaan yang dapat diabaikan antara pria dan wanita dalam penilaian yang berhubungan dengan hambatan kesehatan yang buruk dan kurangnya minat. Perbedaan yang paling jelas antara laki-laki dan perempuan adalah kurangnya transportasi.	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah 1. Variabel independen yaitu hambatan aktivitas fisik	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya adalah : 1. Penelitian sebelumnya menganalisis responden sesuai dengan jenis kelamin. 2. Tempat penelitian sebelumnya dilakukan di Jerman.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Darmojo B. Geriatri;Jakarta;Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia;2011.
2. Indonesia K. Info DATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016.
3. Mujahidullah K. Keperawatan Geriatrik;Yogyakarta;Pustaka Pelajar2012.
4. Kementerian Kesehatan . Analisis Lansia Indonesia.Jakarta;2017.
5. Khasanah D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul;[Skripsi];YogyakartaUniversitas Alma Ata;2018.
6. Nuarini B. Risk factor of Hypertension. Jurnal majority[internet]. 2015;4;4(5):10. Available: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602>.
7. Irianto K. Anatomi Dan Fisiologi.Afabeta; Bandung;2014.
8. Dinkes Bantul.Profil Kesehatan Tahun 2017;Yogyakarta;Dinkes bantul; 2018.
9. Tim Bumi Medika. Berdamai dengan Hipertensi.Jakarta: Bumi Medika; 2017.
10. Santoso NK,Predictors Of Physical Activity Among Older People With Hypertension In Bantul, Indonesia [Thesis.];Thailand;Master of Nursing Science (Family And Community Health Nursing) Graduate School, Kasetsart University 2014;J.Health Res. 2015;29:7-14. <http://www.jhealtres.org>.
11. Huai, P., H.Xun., K.H Reilly , Y.Wang, W. Ma and BX. physycal activity and risk of hypertension : A meta-analysis of prospective cohort studies. Am Hear Assoc J Hypertens 62. 2013;1021–6.
12. Sihombing M. Association Of Smoking Behavior, Consumption Of Food/Beverange, And Physycal Activity With Hypertensionin Indonesia. Indones Med journal60(9). 2010;6–13.
13. Rahajeng E., and S. T. Prevalence Of Hypertension And Its Determenants In Indonesia. Indonesia medical J 59(12). 2009;54–62.
14. Iswahyuni S, Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia di Desa Jetis Karangpung , Sragen; Jawa Tengah. 2017;14:5–8.
15. Moschny A, Platen P, Klaaben-mielke R, Trampisch U, Hinrichs T. Barriers To Physical Activity In Older Adults In Germany : A Cross-

- Sectional Study. *Int J Behav Nutr Phys Act. BioMed Central Ltd*; 2011;8(1):121.
16. Noviyanti. *Kenali, Cegah, Dan Obati Hipertensi*; Yogyakarta; Buku Pintar; 2015.
  17. Redaksi ISO. *ISO Indonesia. vol. 49. Jakarta: ISFL*; 2014.
  18. Hidayat W. *Efektivitas Pemberian Tambahan Terapi Non Farmakologi Untuk Mencegah Kenaikan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Stadium I. [Skripsi]. ; Semarang; Universitas Negeri Semarang*; 2014
  19. Anggara D, FH dan Prayitno. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni cikarang barat. Jakarta Progr Stud Kesehat Masy STIKES MH Thamrin Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2013; vol 5/No.1*
  20. World Health Organization. *Physical activity. 2008; Available Source: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) diakses pada 5 Desember 2018 pukul 20:13 WIB*
  21. Zaidin H. *Pengantar Keperawatan Keluarga. Jakarta: EGC*; 2010.
  22. Lestari, T. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta; Nuha Medika*; 2015.
  23. Priyoto. *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan. Yogyakarta*; 2014.
  24. Lubis, Pieter HZ. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Ed 2. Jakarta: Kencana*; 2013.
  25. Supratman P dkk. *Psikologi Komunikasi. Yogyakarta: CV. Budi Utama*; 2016.
  26. Walgito B. *Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: ANDI*; 2010.
  27. Siagian SP. *Teori Motivasi Dan Aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta*; 2012.
  28. Taylor D. *Psikologi Sosial. Ed 12. Jakarta: Kencana*; 2009.
  29. Ircham M. *Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Fitramaya*; 2017.
  30. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta*; 2010.
  31. Lovell GP, Ansari W El, Parker JK. *Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. 2010;784–98.*
  32. Visuthipanich V, Sirapo-ngan Y, Malathum P, Kijbooncho K WK. *Physical Activity Questionnaire Development and Testing among Elderly*

Community-Dwelling Thais.13(4).

33. World Health Organization. Physical Activity. 2008; Available from: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) diakses pada tanggal 26 Januari 2018 pada 22:47 WIB
34. Gyurcsik, N.C.; Spink, K.S.; Bray, S.R.; Chad, K.; Kwan M. An Ecologically Based Examination Of Barriers To Physical Activity In Students From Grade Seven Through First-Year University. *JAdolesc Heal.* 2006;38, 704–11.
35. Hidayat AA. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* jakarta: salemba medika; 2014.
36. Sutomo. Heru. Adi M ircham. *Teknik Menyusun Kuesioner Dan Panduan Wawancara (Alat Ukur Penelitian ) Bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat.* Yogyakarta: fitramaya; 2017.
37. Abel, Nicole et al. . “Eighth Joint National Committee (JNC-8) Guidelines And The Outpatient Management of Hypertension In The African-American Population.” *North American journal of medical sciences.* 2015; *J Med* 7(10):438-445.
38. Fitra . VinaDwi W. *Memahami Kesehatan Pada Lansia.* jakarta: Trans Info Media; 2010.
39. Chobanian, Aram V. et al. *The Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure:* 2003;
40. Novitaningtyas T. *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makam Haji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo;*2014.
41. Pariwara I. *Hubungan Persepsi Tentang Hambatan Perilaku Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan pada Lansia Hipertensi di BPSTW Budi Luhur dan BPSTW Abiyoso Yogyakarta.* [skripsi] ; Yogyakarta;2019; Universitas Alma Ata
42. Kartika, Lusi, Effatul affifah isti suryani. *Asupan Lemak dan Aktivitas fisik serta Hubungannya dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan.* *J Gizi dan Eiet Etik Indonesia.* 2016;4:139–46.;Universitas Alma Ata. tersedia online di : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND>
43. Sumarni,Rantiningasih, Edi Sampurno, Veriani Aprilia, *Konsumsi Junk Food dan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta . jurnal Ners dan kebidanan Indonesia.;*2015;Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata ISSN2354-7642;



44. Lestari D. Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium, Dan Natrium, Indeks Massa Tubuh, Serta Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 30 – 40 Tahun.; [Skripsi];Semarang;Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran; 2015;
45. Yuliana, Subekti, R;Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Usia Lanjut Di Dusun Sumberan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. ;[Skripsi]; Yogyakarta;2014;Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Aisyiyah .
46. Wahyuni D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2016. 2017;9(1):15–20.
47. Subagiyo A. Health Belief Model Sebagai Dasar Perilaku Sehat. Available from: [http://ariqa-ayni-fpsi13.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-112374-Perilaku Sehat-Health Belief Model Sebagai Dasar Berperilaku Sehat.html](http://ariqa-ayni-fpsi13.web.unair.ac.id/artikel_detail-112374-Perilaku%20Sehat-Health%20Belief%20Model%20Sebagai%20Dasar%20Berperilaku%20Sehat.html)
48. Daulay,Ferdiansah;Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Health Belief Model ( Hbm ) Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis ( CFA ); Yogyakarta;. (April 2015). Universitas Gajah Mada.
49. Purnamasari, Ayu.Hubungan Persepsi Manfaat Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta. [Skripsi];Yogyakarta;2019;Universitas Alma Ata Yogyakarta.
50. Mubarakah, Zidni.Hubungan Dukungan Sosial dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta. [Skripsi];Yogyakarta;2019;Universitas Alma Ata .
51. Aprilliya, Siska. Hubungan *self-Efficacy* dengan aktivitas fisik pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta. [Skripsi];Yogyakarta;2019;Universitas Alma Ata.
52. Sanjaya. Hubungan Motivasi dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta;2019;Universitas Alma Ata
53. Setyaningsih, R, Didik Tamtomo, Nunuk Suryanti. Health Belief Model: Determinants of Hypertension Prevention Behavior in Adults at Community Health Center, Sukoharjo, Central Java;2016;Universitas sebelas Maret. Avaliable : <https://docplayer.info/43234072-Health-belief-model-determinants-of-hypertension-prevention-behavior-in-adults-at-community-health-center-sukoharjo-central-java.html>