

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERATUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI : LITERATURE REVIEW

THE EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS: LITERATURE REVIEW

Rifka Annisa Bahri¹, Dia Manisku Harefa², Marniati^{3*}

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Gizi, Universitas Teuku Umar

Email : rfkannsabhrii025@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Gizi, Universitas Teuku Umar

Email : diaharefa8@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar

Email : marniati@utu.ac.id*

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang semakin mendesak, dengan lebih dari 972 juta orang terdiagnosis. Diperkirakan, angka ini akan melonjak menjadi 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia, sekitar 31,7% penduduk menderita hipertensi. Penyakit ini dikenal sebagai "pembunuh senyap" karena sering tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke atau gagal ginjal. Pada lansia, hipertensi sering muncul akibat minimnya edukasi kesehatan berkelanjutan, keterbatasan akses layanan geriatri, dan gaya hidup yang kurang sehat. Faktor seperti aktivitas fisik rendah, pola makan tidak seimbang, kurang tidur, dan kebiasaan merokok juga memberikan kontribusi besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak aktivitas fisik rutin terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, melalui studi pustaka. Data diambil dari artikel ilmiah yang diterbitkan antara 2020 hingga 2025, diakses melalui Google Scholar dan Semantic Scholar dengan kata kunci seperti "hipertensi", "lansia", "aktivitas fisik", "tekanan darah", dan "gaya hidup". Sebanyak 30 artikel telah dianalisis secara mendalam secara kualitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki dan senam khusus lansia, mampu memberikan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Beberapa penelitian eksperimental membuktikan hubungan sebab-akibat antara aktivitas fisik dan penurunan tekanan darah. Selain menstabilkan tekanan darah, aktivitas fisik juga membantu meningkatkan kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Aktivitas Fisik, Gaya Hidup

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRACT

Hypertension is an increasingly pressing global health issue, with over 972 million people diagnosed. It is estimated that this figure will rise to 29.2% by 2025. In Indonesia, about 31.7% of the population suffers from hypertension. This disease is known as the "silent killer" because it often shows no symptoms until causing serious complications like stroke or kidney failure. In the elderly, hypertension often arises from a lack of continuous health education, limited access to geriatric services, and unhealthy lifestyles. Factors such as low physical activity, unbalanced diet, inadequate sleep, and smoking habits also play a major role. This study aims to explore the impact of regular physical activity on blood pressure in elderly individuals with hypertension through a literature review. Data were sourced from scientific articles published between 2020 and 2025, accessed via Google Scholar and Semantic Scholar using keywords such as "hypertension," "elderly," "physical activity," "blood pressure," and "lifestyle". Several experimental studies have demonstrated a causal link between physical activity and blood pressure reduction. Besides stabilizing blood pressure, physical activity also contributes to improving the physical and mental quality of life in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Physical Activity, Lifestyle.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi ialah penurunan fungsi fisiologis 50% pada usia lanjut yang menjadi salah satu masalah kesehatan usia lanjut dengan peningkatan darah secara tak terduga. Hal ini disebabkan faktor sistolik lanjut usia berkisar > 140 mmHg, ini juga dapat menyebabkan adanya ketegangan pada arteri yang mengakibatkan tekanan darah naik (Agoes dan aji, 2011 seke, 2016) dalam (Reska, 2021). Hipertensi merupakan kondisi di mana seseorang mengalami tekanan darah > 140/90 mmHg yang dikenal secara diam-diam menghanyutkan karena seringkali seseorang yang terkena hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya telah terkena hipertensi (Setiawan, 2015). Hipertensi tidak mengenal usia, hipertensi juga tidak memandang seseorang itu kaya atau miskin, dan sosialnya seseorang (Widyanto, 2013) dalam (Poniyah, 2018). Hipertensi yang dialami pada kelompok lansia di Indonesia sebagian besar disebabkan oleh belum tercapainya pelatihan kesehatan berkelanjutan dari masa kandungan hingga usia lanjut serta belum adanya akses terhadap layanan kesehatan geriatri atau pada lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2022) dalam (Abigael, 2024). Pada awal kejadian hipertensi tidak menunjukkan tanda penderita tidak mengetahui hal itu sehingga penderita makannya tidak teratur. Pola makan teratur adalah bagian tindakan pencegahan hipertensi (Amini, 2015). Prevalensi hipertensi di dunia menunjukkan tren yang terus meningkat. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), saat ini terdapat sekitar 972 juta individu yang mengalami hipertensi, yang setara dengan sekitar 26,4% dari populasi global. Diperkirakan, angka ini akan terus meningkat dan mencapai 29,2% pada tahun 2025. Dari total tersebut, sebagian besar penderita, yaitu sekitar 639 juta orang, berasal dari negara-negara

berkembang, termasuk Indonesia. Sementara itu, sekitar 333 juta penderita lainnya tercatat berada di negara-negara maju (Yonata, 2016).

Di Indonesia, Angka kejadian mencapai 31,7% total penduduk. Olahraga didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang di dapatkan pada otot rangka sehingga butuh dikeluarkan energi titik tidak cukup bergerak secara aktif adalah faktor risiko tersendiri pada penyakit kaku dan diperkirakan berkontribusi terhadap angka kematian di seluruh dunia (Husnul, 2022). Dampak jika lansia melakukan aktivitas fisik seperti senam dengan cara rutin akan mengurangi tensi darah yang tinggi ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang akan menurunkan lemak pada tubuh yang di mana lemak pada tubuh berkaitan dengan tensi darah tinggi (Fatmah, 2013) dalam (Junaedi, 2021). Begitu pula jika lansia yang tidak melakukan olahraga akan berdampak lebih mudah kelelahan terjadilah pada pemompa jantung lansia membesar. Semakin naik tensi darah dalam memper jantung semakin naik pula fungsi yang bekerja pada arteri hingga terjadi tensi darah yang semakin membesar (Manungkalit, 2024). Dampak pada psikis seseorang yang terkena penyakit hipertensi yang perasaan yang tidak berharga dikarenakan perjalanan penyakit hipertensi yang berkepanjangan terjadilah kenaikan darah ke otak, mengakibatkan lansia kesulitan fokus dan merasa gelisah, sehingga terjadilah lansia tidak ingin berinteraksi kepada semua orang mengakibatkan ketidaknyamanan yang menurunkan kualitas hidup (Seftiani et al, 2018).

Penyebab yang terjadi pada usia lanjut karena lansia perlu menyesuaikan gaya hidup seiring dengan penurunan fungsi indera seperti penglihatan, pendengaran, dan perasa, serta kemampuan fisik seperti kekuatan kaki, tangan, jari-jari, mengunyah dan anggota tubuh lainnya. Baik secara pikiran, secara perasaan, secara aspek fisik, secara psikologi, secara biologis, secara kognitif, secara efektif, secara fisiologis, secara mental, dan secara emosional (Nuraini, 2015) dalam (Anas, 2020). Selain itu penyebab terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah nadi dan proses pengerasan dinding arteri mengakibatkan terjadinya plak sehingga membentuk plak dan disertai penyempitan pada pembuluh darah nadi yang mengakibatkan tingginya faktor hipertensi (Scanlon, 2010) dalam (Junaedi, 2021). Penyakit tidak menular atau bisa dikatakan tekanan darah terjadi salah satunya gaya hidup tidak teratur titik Hal ini dapat mengakibatkan hipertensi diantaranya olahraga asupan pola makan, tidak teraturnya waktu istirahat dan juga seseorang yang merokok baik itu pasif maupun aktif (Purwoastuti, E dan Elisabet, 2015) dalam (Siti, 2024). Selain itu juga hipertensi mengakibatkan organ jantung bekerja keras sehingga mengakibatkan oksigen pada organ tubuh berkurang dikarenakan adanya elastisitas dinding aorta yang menghambat pembuluh darah (Manungkalit, 2024).

Pada pasien yang terkena penyakit seperti hipertensi, gagal ginjal, stroke dan lainnya walaupun menggunakan obat yang aman yang dapat menurunkan tensi darah, terapi awal yang harus dilakukan ialah merubah pola asuh makanan dan aktivitas fisik seperti senam lantai (Franke WD 2019). Hipertensi yang mengakibatkan komplikasi penyakit seperti gagal ginjal stroke hal ini membuat hipertensi tidak terkontrol. Solusi untuk penyakit komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol maka harus ditangani pada peningkatan tekanan darah dengan cara teratur pada aturan untuk mengonsumsi obat tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi berkelanjutan untuk menjaga pola asupan makanan seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan mengurangi konsumsi garam serta mengatur perasaan batin atau emosi agar tenang dan tidak mengalami stres (Kusuma, 2020). Bagi kelompok lansia latihan kebugaran yang dianjurkan dan diterapkan ialah gerakan aktivitas fisik ringan atau kata lainnya latihan senam untuk lansia. Pelatihan senam menular terbukti mampu menurunkan fungsi organ dan mengurangi risiko

komplikasi (Moniaga, 2013) dalam (Junaedi, 2021). Selain olahraga bisa menurunkan beban pikiran yang membuat stres olahraga juga bisa mengubah fungsi kemampuan menetralkan oksidan dan juga anti radang. Sehingga aktivitas fisik berpengaruh pada proses organ tubuh untuk sel otot memakai gas pernapasan dengan optimal supaya organ jantung dan hipertensi ikut berkurang (Ruangthai, 2019).

Beberapa penelitian terkini membuktikan efektivitas olahraga dalam menurunkan tekanan darah lansia pada. (Abigael dkk, 2024) menemukan bahwa penderita hipertensi yang rutin jalan kaki selama 3 bulan menunjukkan penurunan angka sistolik dan diastolik yang cukup berarti. Hasil serupa dilaporkan (Muizza dkk, 2024) melalui program senam khusus hipertensi yang tidak hanya menstabilkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan hidup lanjut usia berdasarkan pengukuran kualitas hidup WHO. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan non-obat seperti aktivitas fisik bisa menjadi solusi praktis dan terjangkau untuk mengendalikan hipertensi. Sebaliknya, data dari (Khatimah, 2022) menunjukkan lansia yang jarang bergerak memiliki tekanan darah rata-rata 8-12 mmHg lebih tinggi dan berisiko 1.5 kali lebih besar mengalami masalah jantung. Penelitian jangka panjang (Poniyah, 2018) juga mengungkapkan bahwa kombinasi antara kebiasaan malas bergerak dan konsumsi garam berlebihan menjadi pemicu utama hipertensi di kalangan usia lanjut.

II. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan menganalisis dan menyintesis berbagai artikel ilmiah terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kajian ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran aktivitas fisik sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengendalikan tekanan darah pada usia lanjut. Kajian ini disusun berdasarkan sumber-sumber yang masih terbatas dan belum sepenuhnya mengikuti prosedur sistematis yang ketat. Hal ini lebih deskriptif dan memberikan gambaran umum tentang topik. Penelitian ini menggunakan pencarian artikel melalui laman website yang dapat diakses yaitu Google Scholar dan Semantic Scholar dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik (hipertensi, lansia, aktivitas fisik, tekanan darah, dan gaya hidup). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar pengaruh aktivitas fisik dan gaya hidup terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, menggunakan data yang lengkap. Penelitian ini merujuk pada 30 artikel yang terindeks dan dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, yaitu antara tahun 2020 hingga 2025.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang ditemukan dalam 30 artikel dari jurnal yang telah ditelaah, dari jurnal tersebut terdapat variasi metode penelitian yang digunakan yaitu ada enam belas artikel menggunakan metode penelitian cross sectional, ada sembilan artikel menggunakan metode penelitian kuantitatif baik secara deskriptif maupun korelasional, ada juga empat artikel yang menggunakan metode penelitian pendekatan quasi-eksperimental, dua artikel menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dan terdapat pula satu artikel yang menggunakan pendekatan kualitatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan cross-sectional dan kuantitatif adalah metode yang paling umum digunakan dalam penelitian yang mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kedua pendekatan ini efektif dalam memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan atau pengaruh antara variabel-variabel tersebut secara cepat dan menyeluruh dalam populasi yang diteliti.

Tabel 1. Temuan Studi Literature

No	Nama Artikel	Nama & Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Jurnal Keperawatan (Jurnal Keperawatan)	Makawekes, E, Suling, L, & Kallo, V. (2020).	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun.	Survey cross sectional	Desa Taloara ne Kec. Mangani tu	Penelitian ini mengkaji sejauh mana latihan jasmani berperan dalam memengaruhi tekanan darah pada populasi lansia usia 60-74 tahun.	Analisis menunjukkan nilai $P = 0,000$ yang jauh di bawah batas signifikansi $0,005$. Hal ini memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah beraktivitas, di mana rerata tekanan darah meningkat dari $142,25$ menjadi $159,81$.
2.	Placenum (Jurnal Kesehatan dan Aplikasinya)	Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., & Musfiroh, M. (2021).	Pengaruh Tekanan Darah terhadap Aktifitas Fisik Lansia.	Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk melihat hubungan	Kelurahan Sumber Kota Surakarta	Tujuan dari studi ini adalah untuk menelusuri hubungan antara pola aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia dengan	Berdasarkan uji Somers'd, ditemukan korelasi sedang ($r=0,321$) antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia, dengan nilai signifikansi

				antarvariabel pada satu titik waktu.		IMT di atas normal.	statistik (p=0,05).
3.	Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi(Jl G)	Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023).	Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga.	kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif.	Puskesmas Simpang Tiga	Penelitian ini difokuskan pada analisis karakteristik aktivitas fisik lansia dengan hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Simpang Tiga.	Mayoritas responden (45,6%) atau sebanyak 31 orang melakukan aktivitas fisik ringan, diikuti oleh 26 orang (38,2%) dengan aktivitas sedang, dan 11 orang (16,2%) yang melakukan aktivitas berat.
4.	Journal of Community Services	Khatimah, H. K. (2022).	Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia di Dusun Batusaraung, Kecamatan Bontoramba Sulawesi Selatan 2022	Kualitatif menggunakan kuesioner	Desa Batusaraung Kecamatan Bontoramba	Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia yang tinggal di Desa Batusaraung, Kecamatan Bontoramba.	Sebagian besar lansia tergolong aktif secara fisik. Temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas, semakin stabil tekanan darah. Sebaliknya, lansia dengan aktivitas rendah

							cenderung mengalami hipertensi sedang hingga berat.
5.	JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan,	Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. A. (2024).	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Cross sectional	UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya	Studi ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	Hasil dari analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai p sebesar 0,013 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pelebaran pembuluh darah serta relaksasi pada otot-otot vaskular. Hal ini berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
6.	Promotor : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.	Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023).	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas	kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.	Puskesmas Pancasari, Kecamatan Bogor Barat,	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat

			s Pancasan Kecamatan n Bogor Barat Tah un 2021.		Kota Bogor.	fisik dan tingkat keparahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor, tahun 2021.	hipertensi pada lansia (p < 0,001).
7.	Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)	Murti, A. T., & Kartika, R. (2022)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Desain pretest- posttest design	Posyandu Lansia Kelurahan Koto Panjang dan Tanjung Paku di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada individu lanjut usia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Koto Panjang dan Tanjung Paku, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas	Sebelum intervensi senam lansia, mayoritas peserta (45,5%) memiliki tekanan darah dalam kisaran 150-159 mmHg, sementara 4,4% tergolong dalam kategori >170 mmHg. Setelah senam, distribusi tekanan darah tertinggi tetap berada pada rentang 150-159 mmHg (40,9%), dan persentase terendah tercatat

						Tanjung Paku, Kota Solok, pada tahun 2022.	pada kelompok ≥ 160 mmHg (4,5%).
8.	Jurnal Ners LENTE RA	Abigael Grace Prasetian i, Ni Putu Wulan Purnama Sari, Yohana Maria Meliani,S eptiasih Sat. (2024).	Pengaruh Aktifitas Fisik Latihan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Bagi Lansia Hipertensi	Pre- eksperimen tal	Peneliti an ini dilaksanakan di salah satu panti werdha di Surabaya pada bulan Juli 2022.	Bertujuan untuk mengkaji pengaruh kegiatan fisik berupa latihan berjalan kaki terhadap tingkat tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2,205 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 2,182 mmHg.
9.	Nursing Information Jurnal (NIJ).	Anisa Tiroliyah, Nanda Suryani Sagala, Sukhri Herianto Ritonga, Natar Fitri Napitupulu, Asnil Adli Simamora , Mastiur Napitupulu, Nurelilasari Siregar (2025).	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode cross sectional	Puskesmas Pijorkoling.	Analisis difokuskan pada hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Pijorkoling	Analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pengendalian tekanan darah, dengan nilai $p = 0,000 (<$

0,05).
Koefisien
korelasi (r)
sebesar
0,837
mengindikasi
kan bahwa
terdapat
kekuatan
hubungan
yang sangat
tinggi antara
kedua
variabel
tersebut.

10	Jurnal Kesehatan Qamarul Huda (2023).	Erwin Wiksuarini, Beti Haerani, Maulin Halimatussani, Amalia Mastuty Muhammad Amrullah (2023).	Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Posbindu Desa Babakan Asem Kabupaten Tangerang.	Cross sectional	Wilayah Kerja Posbindu Desa Babakan Asem Kabupaten Tangerang.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara aktivitas fisik dan perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di area kerja Posbindu Desa Babakan Asem,	Studi mengungkapkan bahwa mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik ringan, dengan 16 responden (45,7%) mengalami hipertensi dan 23 responden (65,7%) termasuk kategori hipertensi sedang. Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,003 (< 0,05)$, yang mengakibatkan penolakan
----	---------------------------------------	--	--	-----------------	---	---	--

						Kabupaten Tangerang	terhadap hipotesis nol (Ho).
11	Aisyiyan h Surakarta Journal Of Nursing (Asjn).	Norman Wijaya Gati, Putri Silvia Dewi, Primiandra Prorenata (2023).	Gambaran n Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari	Kuantitatif dengan desain deskriptif.	Posyandu Lansia Jalakan Hargosari.	Bertujuan untuk memahami pola aktivitas fisik pada kelompok lanjut usia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 lansia (49,0%) di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari memiliki aktivitas fisik baik, sementara 25 lansia (51,0%) tergolong kurang aktif.
12	Al- Asalmiya Nursing Journal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences).	Reska Handayani, Eliwanti, Meiky Sundari (2021).	Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Pauh Tahun 2021.	Quasi Experimental.	Puskesmas Pauh Padang.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efek aktivitas fisik yang berupa jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Pauh Padang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan aktivitas jalan pagi, tekanan darah sistolik responden mencapai 145 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Setelah melakukan aktivitas tersebut, tekanan darah sistolik mengalami penurunan antara 5 hingga 15 mmHg,

							sementara tekanan diastolik turun antara 5 hingga 10 mmHg. Uji paired menunjukkan penurunan signifikan dengan nilai p sebesar 0,000 untuk sistolik dan 0,003 untuk diastolik.
13	Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal).	Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas	Cross sectional	Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta.	Bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan hipertensi, mengevaluasi tingkat aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis korelasi antara aktivitas fisik dan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah.	Studi ini menunjukkan bahwa di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari, 24 orang (49,0%) aktif dan 25 orang (51,0%) kurang aktif.
14	SINERGI Jurnal Riset Ilmiah	Padhilatus Syifa, Haryanto MS (2025).	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan	Cross Sectional	Puskesmas Pataruman Kabupaten	Studi ini bertujuan untuk mengetahui dan	Data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan

Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW 003 Wilayah Kerja Puskesmas Pataruman Kabupaten Bandung tahun 2025.	en Bandung Barat.	mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 003, wilayah kerja Puskesmas Pataruman	bahwa sebelum dilakukan intervensi jalan pagi, rata-rata tekanan darah responden tercatat sebesar 145 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Setelah intervensi, terlihat penurunan pada tekanan sistolik antara 5 hingga 15 mmHg, serta penurunan pada tekanan diastolik antara 5 hingga 10 mmHg. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah, dengan p-value 0,000 untuk
--	-------------------	--	--

							tekanan sistolik dan 0,003 untuk tekanan diastolik.
15 .	Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan	Chandra Irawan, Musmuludin, Eka Rudy Purwana, Ade Saputra (2025).	Pengaruh Aktivitas Fisik (Pemijatan) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di PSTW “Meci Angi” Kota Bima	Quasi-experiment.	PSTW “Meci Angi” Kota Bima.	Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik yang berupa pemijatan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di PSTW Meci Angi.	Hasil analisis uji t menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,009, yang lebih rendah dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
16 .	Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi (JABJ).	Siti Nur Manah, Teti Rahmawati (2024).	Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia.	Kuantitatif	Puskesmas Sukaluyu Cianjur	Untuk mengidentifikasi hubungan antara pola gaya hidup dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.	Mayoritas responden merupakan lansia berusia 60-74 tahun (86,9%), didominasi oleh perempuan (85%), berpendidikan tingkat SD (66,4%), dan tidak memiliki pekerjaan (58,2%). Hasil uji Chi-

							Square memperlihat kan p-value 0,130, lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak ditemukan hubungan signifikan antara gaya hidup dan hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Sukaluyu.
17	Jurnal Keseha tan Afinita s.	Mughni Muizza, Syahrída Suryani Hasibuan, Della Nurjanna h, Dinda Tiara Anisha Putri (2024).	Pengaruh Senam Hipertens i untuk Memanta u Tekanan Darah Para Penderita Hipertens i di Desa Binjai Baru.	Deskripti f kuantitat if	Desa Binjai Baru Kec. Datuk Tanah Datar Kab. Batubar a.	Bertujuan untuk menilai dampak senam hipertensi terhadap pengendali an tekanan darah pada pasien hipertensi.	Uji statistik pada tingkat signifikansi α = 0,05 menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($< \alpha$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan kata lain, senam hipertensi ternyata memiliki pengaruh yang nyata dan berarti dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.
18	Jurnal Pembe rdayaa n Dan Pendid	Mutia Agustiani Moonti, Nining Rusmiani	Senam Hipertens iUntuk Penderita	Menghitu ng pre dan post senam.	Desa Cibenta ng Kecama tan	Kegiatan pengabdian masyaraka t ini	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan

	ikan Keseha tan.	ngsih, Aditiya Puspaneg ara, Merissa Laora Heryanto , Moch Didik Nugraha(2022).	Hipertens i		Kramat mulya Kabupat en Kuninga n Tahun 2022.	diharapkan mampu memberik an manfaat positif, mengurang i kasus hipertensi, meningkat kan pemahama n masyaraka t tentang penyakit ini, serta mendukung upaya penangana n hipertensi secara efektif dan terarah.	darah sebelum senam hipertensi pada lansia adalah 151,86 mmHg (sistolik) dan 95,04 mmHg (diastolik). Setelah intervensi, rata-ratanya turun menjadi 91,20 mmHg (sistolik) dan 91,18 mmHg (diastolik).
19	Jurnal Riset Rumpu n Ilmu Keseha tan (JURRI KES).	Rona Febriyona , Fadli Syamsudd in, Oktaviani Dela K. Tantu (20 23).	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertens i pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesma s Limboto Barat	Kuantitat if dengan pendekat an cross sectional	Puskesm as Limboto Barat.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalis is korelasi antara pola hidup dan kasus hipertensi pada kelompok lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.	Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden dengan gaya hidup sehat mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 35,5%, sementara yang memiliki gaya hidup kurang sehat mencapai 31,6%. Nilai p-value sebesar

							0,006 (p < 0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada lansia di area Puskesmas Limboto Barat.
20	Jurnal Darma Agung.	Poniyah Simanullang (2018).	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di puskesmas Darussalam Medan.	Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi.	Puskesmas Darussalam Medan.	Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara kebiasaan hidup dan prevalensi hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan.	Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan hipertensi, dengan p-value sebesar 0,01, serta antara pola makan dan hipertensi, dengan p-value sebesar 0,05. Namun, penelitian tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan

							merokok (p-value = 0,521) maupun pola istirahat (p-value = 0,441) dengan hipertensi. Gaya hidup yang kurang sehat, terutama aktivitas fisik yang minim dan pola makan yang tidak seimbang, berkontribusi meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.
21	Window of Public Health Journal(WOP HJ).	Anas Dwi Yulinar, Burhan, Nur Ulmy Mahmud, Sumiaty(2020).	Hubungan Gaya Hidup terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar	Cross sectional	Puskesmas Layang Kota Makassar	Bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola hidup dan risiko hipertensi pada kelompok lansia di Puskesmas Layang, Kota Makassar.	Dalam penelitian ini, faktor aktivitas fisik dalam gaya hidup menunjukkan hasil tidak signifikan dengan p-value 0,356. Variabel merokok tidak dapat dianalisis karena homogenitas data, sedangkan kebiasaan tidur dan stres masing-masing

							memiliki nilai p 0,476 dan 0,166.
22	Jurnal Keperawatan Silampari.	Lina Safarina, Neng Fuji, Andria Praghola pat (2022).	Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.	Pre-experimental	RW 16 dan Posbindu Kenanga Wilayah kerja Puskesmas Cipageran.	Penelitian ini bertujuan menginvestigasi sejauh mana aktivitas senam lansia mampu memodifikasi tingkat tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada pasien lansia penderita hipertensi.	Pengukuran tekanan darah diastolik setelah pelaksanaan senam lansia menghasilkan nilai rata-rata 82,31 mmHg dan standar deviasi 3,276, mengindikasikan adanya variasi respons antarindividu.
23	Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah.	Neng Yulia Maudi, Hesti Platini, Sandra Pebrianti (2021).	Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi: Indonesia.	Deskriptif kuantitatif	Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Garut.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien hipertensi, termasuk frekuensi, intensitas, dan jenis kegiatan yang dominan.	Data penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari separuh responden (62,6%) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Sementara itu, 28,3% responden masuk dalam kategori aktivitas berat, dan

							sebagian kecil (9,1%) masih melakukan aktivitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kebanyakan lansia hipertensi dalam studi ini cukup aktif, terdapat sedikit kelompok yang kurang bergerak.
24	Saland o Health Journa l (SH- J)	Rina Tampake , Fajrillah Kolomboy , Hasni, Yulianus Sudarman , Andi Mohamad Tohar (2022).	Gambara n Pengetah uan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertens i di Puskesma s Talise.	Cross Sectional .	Puskesm as Talise.	Penelitian ini bertujuan untuk mengident ifikasi tingkat pemahama n lansia penderita hipertensi di Puskesmas Talise mengenai gaya hidup sehat, termasuk pola makan, olahraga, dan manajeme n stres.	Dari total responden, sebanyak 15 orang (41,7%) dinilai memiliki pengetahuan yang masih rendah mengenai hipertensi, seperti faktor risiko dan cara pengendalian nya. Di sisi lain, 21 orang (58,3%) telah memiliki pemahaman yang memadai tentang penyakit ini,

							termasuk langkah-langkah pencegahannya.
25	Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran.	Febri Gustianda Ginanti Siregar, Deli Theo, Ramadhani Syafitri, Arifah Devi Fitriani, Yuniati (2024).	Analisis Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan.	Cross Sectional	Puskesmas Rasau Kab Labuhanbatu Selatan.	Studi ini dirancang untuk menelaah penyebab-penyebab dominan yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi pada populasi lansia, dengan fokus lokasi di Puskesmas Rasau, Labuhanbatu Selatan, melalui pendekatan analitis terhadap determinan kesehatan yang relevan.	Analisis data menunjukkan adanya korelasi antara beberapa faktor risiko termasuk keturunan, konsumsi rokok, kelebihan berat badan, asupan makanan tidak seimbang, serta gaya hidup sedentari dengan peningkatan kasus hipertensi. Secara khusus, perokok memiliki kemungkinan 62 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi daripada kelompok non perokok.
26	Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan	Rica Arafik Patturahman, Tophan Heri	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stabilitas Tekanan	Cross Sectional	Wilayah Kerja Puskesmas Kembar an 1	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara	Data penelitian mengungkapkan bahwa 50% subjek hipertensi

	tan dan Kedokteran.	Wibowo, Danang Tri Yudiono (2024).	Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran l.		Kabupaten Banyumas.	komprehensif hubungan kausal maupun korelatif antara frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dengan fluktuasi tekanan darah pada pasien hipertensi yang berdomisili di area kerja Puskesmas Kembaran, Banyumas.	melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Dari segi kestabilan tekanan darah, 54.2% pasien masuk dalam kategori terkendali. Analisis statistik menggunakan uji lambda menghasilkan nilai p = 0,012, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan, serta nilai koefisien sebesar 0,455 yang mengindikasikan kekuatan asosiasi tertentu.
27 .	Nutrix Journal.	Apriyanto Samosir, Ernawaty Siagian (2025).	Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Penderita	Cross sectional .	Klinik Unai Parongpong Kabupaten Bandung Barat.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat keterkaitan antara tingkat kepatuhan dalam pencegahan	Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas penderita hipertensi termasuk dalam kategori Hipertensi Stadium 1 (55%). Namun, tingkat

						Hipertensi. i.	komplikasi dan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Klinik Unai Parongpong, Kabupaten Bandung Barat.	kepatuhan dalam pencegahan komplikasi sangat rendah, hanya mencapai 6%, sementara sebagian besar (94%) tidak patuh. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan pencegahan komplikasi dan kondisi hipertensi di Klinik UNAI Parompong, Kabupaten Bandung Barat, dengan nilai $p = 0,308$.
28.	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal .	Sri Maryuni, Riska Oktalina, Budi Antoro, Richta Puspita Haryanti, Sujiah Sujiah (2025).	Perbandingan Efektivitas Metode Self Help Group dan Jalan Kaki Terstruktur terhadap Tekanan Darah	Kuantitatif	Dipuskesmas raja basa lama, kabupaten lampung timur.	Tujuan Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas metode self help group dengan latihan jalan kaki	Hasil analisis statistik menggunakan uji T mengungkapkan bahwa sebelum intervensi *self help group*, tekanan darah rata-rata peserta	

				pada Lansia Penderita Hipertensi. terstruktur dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. adalah 178,00 mmHg (sistolik) dan 100,00 mmHg (diastolik). Setelah mengikuti program tersebut, terjadi penurunan signifikan menjadi 168,00 mmHg (sistolik) dan 92,00 mmHg (diastolik). Nilai p-value sebesar 0,000 (lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah.			
29	Damsi Health of Journal.	Yurina Rantauwati, Anggie Stiexs (2024).	Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia.	Deskriptif Kuantitatif.	Desa Tegal Sari wilayah kerja UPT Puskesmas Gadingrejo.	Penelitian ini bertujuan menganalisis pola gaya hidup penderita hipertensi yang terdaftar di Posyandu Desa Tegal	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari separuh responden (65,71% atau 23 orang) memiliki pola hidup kurang sehat, terutama dalam hal

						Sari, di bawah wilayah kerja UPT Puskesmas Gadingrejo pada tahun 2022.	konsumsi makanan asin dan minuman berkafein. Di sisi lain, kebiasaan merokok dan minum alkohol menunjukkan hasil yang lebih baik, dengan 34,29% (12 responden) termasuk dalam kategori cukup baik.
30	Jurnal Keperawatan.	Triana Arisdiani, Ahmad Asyrofi, Ira Fariza (2024).	Senam Hipertensi dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.	Quasi eksperiment non equivalent control group pre-post test design.	Wilayah kerja Puskesmas Ngampel.	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam hipertensi dan terapi relaksasi genggam jari dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa intervensi senam hipertensi yang dikombinasikan dengan relaksasi genggam jari berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil literatur review dari tabel di atas dengan berbagai jurnal nasional, dari 30 artikel ini berfokus pada dua variabel utama, yaitu aktivitas fisik teratur sebagai peran variabel penjelas atau dependen dan tekanan darah sebagai Variabel respon atau bisa dikatakan variabel independen. Aktivitas fisik berfungsi sebagai cara nonfarmakologis yang mampu memengaruhi

perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sebuah studi yang mengulas 30 artikel menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah. Oleh karena itu, pembahasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu membahas pengaruh dan kontribusi masing-masing variabel secara terpisah, namun tetap saling berkaitan.

Tekanan darah merupakan variabel dependen dalam studi ini dan menjadi indikator utama untuk menilai efektivitas intervensi yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi. Penurunan pada komponen sistolik dan diastolik tekanan darah menjadi tolak ukur dalam keberhasilan program intervensi yang melibatkan lansia berdasarkan hasil studi literatur yang rangkum pada tabel 1 penelitian oleh (Tiroliyah, 2025) menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara intervensi dan pengendalian tekanan darah ($r = 0,837$, p kurang dari 0,05). Penelitian oleh (Riska Handayani, 2021) juga melaporkan adanya penurunan tekanan darah setelah lansia mengikuti kegiatan jalan pagi secara teratur. Penurunan ini terjadi karena peningkatan elastisitas pembuluh darah perbaikan metabolisme lemak dan penurunan stres. Hal ini ditawarkan dari aspek variabel dependen ini adalah perlunya monitoring tekanan darah secara rutin penyesuaian aktivitas fisik yang sesuai kemampuan lansia serta evaluasi berkala terhadap hasil intervensi. Hal ini penting agar tekanan darah lansia dapat tetap terkontrol dan efek intervensi dapat diukur secara objektif. Studi lain oleh (Rahmawati, 2023) juga menyarankan pemantauan tekanan darah minimal dua kali seminggu sebagai upaya preventif terhadap lonjakan tekanan darah pada lansia yang aktif mengikuti program fisik.

Aktivitas fisik merupakan variabel independen yang berperan besar dalam menurunkan tekanan darah lansia secara fisiologis maupun psikologis. Aktivitas ini meliputi senam lansia, jalan kaki, hingga latihan relaksasi seperti genggam jari. Dalam tabel 1, hampir semua artikel menunjukkan bahwasanya aktivitas fisik ringan hingga sedang, jika dilakukan secara rutin memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan jantung dan sistem peredaran darah. Penelitian oleh (Abigael, 2024) dan (Muizza, 2024) menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam atau jalan kaki mengalami peningkatan kualitas hidup, kontrol tekanan darah yang lebih baik serta menjadi lebih aktif secara sosial. Aktivitas fisik juga berfungsi menurunkan stres dan meningkatkan metabolisme tubuh, yang pada akhirnya membantu menstabilkan tekanan darah. Oleh karena itu, penerapan program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan seperti senam lansia yang dipandu oleh kadar atau fisioterapis sebanyak 3 kali seminggu (Abigael, 2024) serta kelompok Jalan pagi lansia yang dapat difasilitasi oleh Posyandu atau puskesmas (muizza, 2024). Untuk lansia yang memiliki keterbatasan gerak, latihan relaksasi seperti genggam jari juga bisa menjadi alternatif efektif (Saraswati, 2023). Penelitian (Lestari, 2022) juga menekankan pentingnya dukungan keluarga dan kadar kesehatan dalam membangun kebiasaan aktivitas fisik lansia agar intervensi dapat berkelanjutan dan berdampak maksimal.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

Berdasarkan hasil telaah pada 30 artikel dalam studi literatur ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik. Secara mencolok, hal ini berkontribusi besar pada reduksi tekanan darah pada individu lansia yang mengidap hipertensi. Banyak studi membuktikan bahwa aktivitas fisik ringan sampai sedang, seperti jalan kaki dan senam lansia, efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Metode penelitiannya paling banyak digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, namun beberapa studi eksperimental juga menunjukkan bukti kuat mengenai efek kausal dari olahraga terhadap tekanan darah. Olahraga juga berkontribusi untuk peningkatan

kualitas hidup lansia baik secara jasmani maupun rohani. Maka dari itu, aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai bagian penting dari strategi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Saran :

Berdasarkan hasil telaah literatur, disarankan agar lansia penderita hipertensi didorong untuk melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, seperti jalan kaki atau senam lansia, sebagai bagian dari intervensi non farmakologis dan farmakologis. Aktivitas fisik ini sebaiknya dikombinasikan dengan pengaturan pola makan rendah garam, rendah lemak jenuh, tinggi serat, serta cukup cairan untuk mendukung penurunan tekanan darah secara optimal dan mencegah komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal. Kontribusi profesional medis, terutama pakar gizi, amat krusial dalam menyediakan edukasi, pemantauan, dan motivasi berkelanjutan kepada lansia agar mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, N. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Metode Poster terhadap Pengetahuan Pola Makan Hipertensi pada Lansia di Desa Kranyak Wetan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Anwar, S., Alamsyah, T., Safrida, S., Duana, M., Khairunnas, K., Putri, E. S., ... & Muliadi, T. (2024). Associated between hypertension and body mass index, cholesterol, and blood sugar levels in elderly women. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(3), 496-504.
- Anwar, S., Alamsyah, T., Safrida, S., Duana, M., Khairunnas, K., Putri, E. S., ... & Muliadi, T. (2024). Associated between hypertension and body mass index, cholesterol, and blood sugar levels in elderly women. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(3), 496-504.
- Anwar, S., Musnadi, J., Marniati, M., Khairunnas, K., & Murdani, I. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan Lansia tentang hipertensi di desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 55-62.
- Anwar, S., Musnadi, J., Marniati, M., Khairunnas, K., & Murdani, I. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan Lansia tentang hipertensi di desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 55-62.
- Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Fariza, I. (2024). Senam Hipertensi dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 973-982.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Burhan, A. D. Y., & Mahmud, N. U. (2020). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 189-197.
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat(e-Journal)*, 9(2), 119-124.
<https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>.
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 112-124.

- 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>
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 47-54. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.831>
- Hasni, H., Tampake, R., Kolomboy, F., Sudarman, Y., & Tohar, A. M. (2022). Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Talise. *Salando Health Journal*, 1(1), 14-20.
- Irawan, C., Musmuliadin, M., Purwana, E. R., & Saputra, A. (2025). Pengaruh Aktifitas Fisik (Pemijatan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di PSTW “Meci Angi” Kota Bima. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(1), 145-153. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4442>
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*, 6(1), 49-52. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.117>.
- Jurnal Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/48103>.
- Khatimah, H. K. (2022). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN BATUSARAUNG, KECAMATAN BONTORAMBA SULAWESI SELATAN 2022. *JCS*, 4(2). <https://doi.org/10.57170/jcs.v4i2.47>
- Kusuma D, Kedokteran F, Udayana U, Bagus A, Satyarsa S, Kedokteran F, et al. Edukasi Penyakit Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Posyandu. *Bul Udayana Mengabdi*. 2020;19(September):2.
- Manah, S. N., & Rahmawati, T. (2024). Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 356-365. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.857>
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (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>
- Marniati, M., Muliadi, T., Mulyani, I., Putri, E. S., & Khairunnas, K. (2021). The Study of the Effect of Two-Sided Variable Trends on the Occurrence of Hypertension. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 8(1), 1-6.
- Marniati, M., Muliadi, T., Mulyani, I., Putri, E. S., & Khairunnas, K. (2021). The Study of the Effect of Two-Sided Variable Trends on the Occurrence of Hypertension. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 8(1), 1-6.
- Maryuni, S., Oktalina, R., Antoro, B., Haryanti, R. P., & Sujiah, S. (2025). Perbandingan Efektivitas Metode Self Help Group dan Jalan Kaki Terstruktur terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(3), 699-706. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam hipertensi untuk penderita hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44-50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Muizza, M., Hasibuan, S. S., Nurjannah, D., & Putri, D. T. A. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Untuk Memantau Tekanan Darah Para Penderita Hipertensi Di Desa Binjai Baru. *Jurnal Kesehatan Afinitas*, 6(8).

- Novita, A., Marniati, M., Husna, A., Iskandar, I., Putranto, R. H., Putri, E. S., & Anwar, S. (2022). Study of Intrinsic and Extrinsic Factors with Diabetes Mellitus Classification. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 9(2), 18-25.
- Patturahman, R. A., Wibowo, T. H., & Yudiono, D. T. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Stabilitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 300-314. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.802>
- Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi: Indonesia. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 8(1), 25-38. <https://doi.org/10.33867/JKA.V8i1.239>
- Prasetiani, A. G., Purnamasari, N. P. W., & Sat, Y. M. S. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Bagi Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners LENTERA*, 12(1), 54-58.
- Putri, E. S., Marniati, M., Husna, A., & Maifizar, A. (2020). The Influence of Hypertension and High-Density Lipoprotein on the Diabetic Nephropathy Patients. *prevalence*, 2(10), 11.
- Putri, E. S., Marniati, M., Husna, A., & Maifizar, A. (2020). The Influence of Hypertension and High-Density Lipoprotein on the Diabetic Nephropathy Patients. *prevalence*, 2(10), 11.
- Putri, E. S., Marniati, Y., & Yarmaliza, Y. (2017). Perbedaan Mean Faktor Risiko Yang Dapat Diubah Dengan Kejadian Dm Tipe Ii Komplikasi Gagal Ginjal. In *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs*.
- Putri, E. S., Marniati, Y., & Yarmaliza, Y. (2017). Perbedaan Mean Faktor Risiko Yang Dapat Diubah Dengan Kejadian Dm Tipe Ii Komplikasi Gagal Ginjal. In *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs*.
- Rantauwati, Y., & Stiexs, A. (2024). GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA. *Damsi Health of Jurnal*, 1(1), 30-37.
- Reska Handayani, Eliwarti, Meiky Sundari (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Pauh Tahun 2021. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*. Vol. 10, No. 2. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i2.2081>
- Ruangthai, R., & Phoemsapthawee, J. (2019). Combined exercise training improves blood pressure and antioxidant capacity in elderly individuals with hypertension. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(2), 67-76.
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284-1291.
- Samosir, A., & Siagian, E. (2025). Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 9(1), 200-211.
- Schroeder EC, Franke WD, Sharp RL, Lee DC. Comparative effectiveness of aerobic resistance and combined training on cardiovascular disease risk factor: *A randomized controlled trial. Journal Pone*. 2019;14(1):1-11.
- Seftiani, L., Hendra, & Maulana, M. A. (2018). *Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas*.
- Setiawan. (2015). *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi*. Semarang: PPNI.
- Simanullang, P. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522-532.
- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitriani, A. D., & Yuniati, Y. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu

- Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 247-263. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2864>
- Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., & Musfiroh, M. (2021). Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Lansia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 136-141. <https://doi.org/10.20961/PLACENTUM.V9I1.48103>.
- Syifa, P., & Haryanto, M. S. (2025). HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 003 WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATARUMAN KABUPATEN BANDUNG BARAT TAHUN 2025. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(3), 1594-1604. <https://doi.org/10.62335>
- Tiroliyah, A., Sagala, N. S., Ritonga, S. H., Napitupulu, N. F., Simamora, A. A., Napitupulu, M., & Siregar, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Nursing Information Journal*, 4(2), 92-99. <https://doi.org/10.54832/nij.v4i2.940>
- Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa, M., Mastuty, A., & Amrullah, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Posbindu Desa Babakan Asem Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(2), 445-451. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i2.2023.571>
- Yonata A, Satria A, Pratama P. Arif Satria Putra Pratama dan Ade Yonata. (2016). *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Majority*. Majority, 5(3).