MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA LEMBERANG KECAMATAN SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2026

Vilsa Ananda Nofitasari[1], Dwi Astuti[2], Priyatin Sulistyowati[3]
Departemen of Politeknik Yakpermas Banyumas
Jl. Raya Jompo Kulon Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Vilsa Ananda Nofitasari[1]
Email : vilsaananda0@gmail.com

Abstract

***Background**: The elderly are an age group that undergoes various physiological changes due to the aging process and faces a higher risk of developing hypertension. Physical activity is a key factor in blood pressure control. Engaging in regular physical activity helps maintain physical fitness, improves cardiovascular function, and assists in managing blood pressure. Therefore, understanding the physical activity levels of elderly individuals with hypertension is essential for developing health promotion and prevention strategies.*

***Objective**: This study aims to describe the physical activity levels among elderly individuals with hypertension at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) in Lemberang Village, Sokaraja District, Banyumas Regency, in 2026.*

***Methods**: A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach was employed. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to assess physical activity over the previous seven days. Data were analyzed using univariate analysis and presented through frequency distributions, percentages, tables, and narrative descriptions.*

***Results**: The assessment of physical activity revealed that the majority of respondents (n=24; 80.0%) engaged in a moderate level of physical activity, while 4 respondents (13.3%) engaged in light physical activity, and 2 respondents (6.7%) engaged in vigorous physical activity.*

***Conclusion**: Most elderly individuals with hypertension at the Elderly Integrated Health Post in Lemberang Village engage in a moderate level of physical activity. These findings suggest that such physical activity should be maintained and performed regularly tailored to the individual's capabilities and health status as part of an effort to sustain physical fitness and assist in the management of hypertension.*

***Keywords**: Physical activity, elderly, hypertension, elderly integrated health post (posyandu lansia).*

Article history
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Abstrak

Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu, gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi penting diketahui sebagai dasar dalam upaya promotif dan preventif.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Lemberang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas Tahun 2026.

Metode: Metode yang digunakan adalah desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, tabel, dan narasi.

Hasil: Pengukuran aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang, yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan aktivitas fisik ringan sebanyak 4 responden (13,3%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 2 responden (6,7%).

Kesimpulan: Sebagian besar lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Lemberang memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia perlu tetap dipertahankan dan dilakukan secara teratur sesuai dengan kemampuan serta kondisi kesehatan lansia sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran dan membantu pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, lansia, hipertensi, GPAQ, posyandu lansia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih dan berada pada tahap akhir dari proses perkembangan dalam siklus kehidupan manusia. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik berada di atas batas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik mencapai ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai ≥90 mmHg. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Krismaryani *et al.*, 2022).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hipertensi masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di tingkat global, dengan jumlah penderita yang diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang. Di tingkat provinsi, Jawa Tengah menempati posisi ke-5 dengan prevalensi hipertensi sebesar 32,9% menurut data (Kementerian Kesehatan RI tahun 2023) (Paschalia *et al*., 2026).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun tersebut diperkirakan mencapai 8.554.672 jiwa atau sekitar 38,2% dari total penduduk. Dari jumlah tersebut, sekitar 78,51% telah memperoleh pelayanan kesehatan. Sedangkan Angka penderita hipertensi di kabupaten banyumas pada tahun 2023 mencapai 172.022 jiwa. Kabupaten ini memiliki prevalensi hipertensi sebesar 38,90%,yang menempatkannya pada posisi kesebelas tertinggi di antara wilayah wilayah lainnya.

Apabila hipertensi tidak dikendalikan dan tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, antara lain stroke, gagal ginjal, serangan jantung, kerusakan retina, dan berbagai penyakit lainnya yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita pembuluh darah perifer, gangguan saraf, dan gangguan pembuluh darah otak. Beberapa penyebab terjadinya hipertensi pada lansia diantara lain usia, genetik, jenis kelamin, obesitas, kurang aktivitas fisik, Salah satu faktor yang sering berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik (Safitri & Prajayanti, 2025).

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh atau Latihan yang mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain berjalan santai, berjalan cepat, jogging ringan, senam lansia, bersepeda, berenang, maupun latihan kebugaran lainnya. Aktivitas tersebut bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot jantung, dan memperlancar sirkulasi darah (Safitri & Prajayanti, 2025).

Proses penuaan pada lansia dapat menyebabkan penurunan Tingkat aktivitas fisik (Irmayanti, 2023). Lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik selama 30–60 menit per hari, seperti berjalan kaki atau melakukan pekerjaan rumah tangga. (Sumarta, 2021). Aktivitas fisik memiliki manfaat penting dalam membantu mencegah terjadinya tekanan darah tinggi, orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan semakin sering otot jantung Ketika jantung bekerja memompa darah lebih kuat, tekanan yang diterima oleh pembuluh arteri juga akan meningkat. (Wedri *et al.,* 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Debora *et al*. (2025) menunjukkan

bahwa sebanyak 73,4% lansia dengan tingkat aktivitas fisik rendah mengalami hipertensi, sedangkan pada lansia dengan aktivitas fisik yang baik, proporsi yang mengalami hipertensi hanya sebesar 29%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional,* yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari populasi atau sampel pada satu periode waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan digunakan untuk untuk megetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Lemberang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas tahun 2026 dengan cara memberikan kuesioner kepada sejumlah responden. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia, Desa Lemberang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas dan dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2026 karena tanggal ini sesuai dengan jadwal Posyandu Lansia yang akan dilakukan.

Populasi pada penelitian ini adalah lansia dengan usia >60 tahun yang mengalami hipertensi di Posyandu Lemberang yang berjumlah 50 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive samping,* dimana peneliti memilih sampel yang cocok dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menanggapi kasus penelitian tersebut (Latifah, 2024). Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah ebagian lansia yang mengalami hipertensi dan berusia >60 tahun Posyandu Lansia Desa Lemberang yang memenuhi kriteria sampel. Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat atau karakteristik yang sudah dimiliki seseorang atau objek agar dapat dimasukkan ke dalam suatu penelitian (Efsa, 2026). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1) Lansia berusia 60-74 tahun.
2) Lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik.
3) Lansia yang mengalami hipertensi.
4) Lansia yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah syarat atau kondisi yang menyebabkan seseorang tidak dapat menjadi responden penelitian meskipun telah memenuhi kriteria inklusi (Badri *et al.*, 2020). Kriteria eksklusi dalam penilitian adalah:

1) Lansia usia 60-74 tahun yang sedang sakit berat.
2) Lansia yang pikun atau tidak memiliki kemampuan mengingat yang baik.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

3) Lansia yang mengalami hipotensi.

4) Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

5)

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) merupakan instrument untuk mengukur aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. Kuesioner GPAQ terdiri dari 20 pertanyaan sederhana terkait dengan aktifitas sehari-hari Penilaian aktivitas fisik dilakukan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang mengukur aktivitas fisik responden selama tujuh hari terakhir. GPAQ meliputi empat domain, yaitu aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan, aktivitas perjalanan atau transportasi, aktivitas rekreasi, serta aktivitas menetap (*sedentary activity*). Tingkat aktivitas fisik kemudian diklasifikasikan berdasarkan nilai Metabolic Equivalent of Task (MET) sebagai indikator pengeluaran energi selama melakukan aktivitas fisik.(Trisnawaty, 2022). Rumus untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

MET-menit/minggu = MET x jumlah hari/minggu x durasi aktivitas (menit/hari)

Gambar 2.1 Rumus *metabolic equivalent*

Sumber: Trisnawaty, (2022)

Skor yang diperoleh akan diklasifikasikan berdasarkan skor dibawah ini:

Tabel 2.1 Klasifikasi aktivitas fisik

MET (*metabolic equivalent*)	**Kategori**
MET<600	Ringan
MET 600-2999	Sedang
MET ≥3000	Berat

MET yang digunakan**:**

1. Aktivitas sedang 4 MET
2. Aktivitas berat 8 MET

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dan jenis kelamin

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dan jenis kelamin

Karakteristik	Jumlah responden	Persentase (%)
Pekerjaan		
Tidak bekerja	6	20,0
Swasta	4	13,33
Ibu rumah tangga (IRT)	20	66,67
Total	**30**	**100**
Jenis kelamin		
Perempuan	27	90,10
Laki-laki	3	10,0
Total	**30**	**100**

Pada tabel 3.1, jumlah responden berdasarkan pekerjaan dan jenis kelamin menunjukan hasil sebagai berikut: menurut kategori jenis pekerjaan didapat lansia tidak bekerja sebanyak 6 responden (20,0 %), lansia dengan pekerjaan swasta sebanyak 4 responden (13,33%), lansia dengan pekerjaan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 20 responden (66,67%). Menurut kategori jenis kelamin didapat perempuan sebanyak 27 responden (90,0%) dan laki laki sebanyak 3 responden (10,0%).

2. Gambaran aktivitas fisik pada lansia

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi

Aktivitas fisik	Jumlah responden	Persentase (%)
Ringan	4	13,3
Sedang	24	80,0
Berat	2	6,7
Jumlah	**30**	**100**

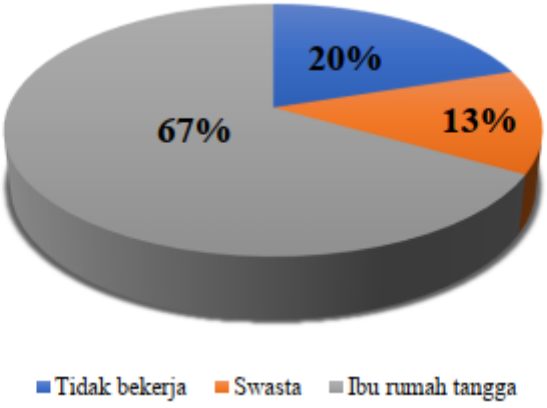
Pada tabel 4.2, didapatkan data aktivitas fisik pada lansia menunjukan 4 responden (13,33%) memiliki aktivitas fisik ringan, kemudian sebanyak 24 responden (80,0%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki aktivitas fisik berat.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Pembahasan

1. **Gambaran karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan**



Gambar 4.1 Diagram karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil penelitian menurut gambar 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,67%). Mayoritas responden sebagai ibu rumah tangga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan lebih banyak berasal dari pekerjaan rumah tangga (Riyandina, 2019).

Aktivitas rumah tangga termasuk salah satu bentuk aktivitas fisik yang diperhitungkan dalam pengukuran aktivitas fisik, selain aktivitas pekerjaan, transportasi, dan rekreasi (E. L., Mathews, D. K., & Close, 2020). Kegiatan seperti memasak, mencuci, menyapu, mengepel, dan membersihkan rumah merupakan aktivitas yang memerlukan pengeluaran energi dan dapat berkontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik harian (Lontoh *et al.*, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitia Anna *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa pekerjaan memengaruhi tingkat aktivitas fisik pada lansia, karena jenis pekerjaan menentukan banyaknya aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang masih aktif melakukan pekerjaan rumah tangga cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan lansia yang aktivitas hariannya lebih sedikit. Penelitian yang dilakukan oleh Putu ayu *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki aktivitas fisik pada kategori sedang karena masih melakukan berbagai pekerjaan rumah secara rutin setiap hari.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

2. Gambaran karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin

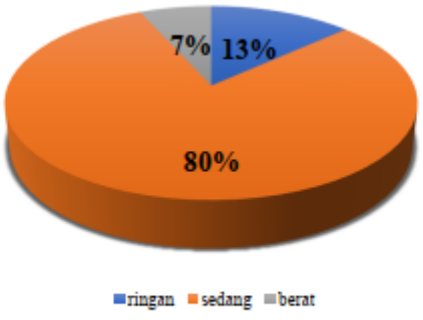


Gambar 4.2 Diagram karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan gambar 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden (90,0%). Mayoritas responden perempuan menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dibandingkan laki-laki. Selain memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi, perempuan lanjut usia juga umumnya tetap melakukan aktivitas rumah tangga sehingga masih memperoleh aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Sumarta, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Adam *et al.*, (2025) yang mengatakan bahwa jenis kelamin memengaruhi kondisi kesehatan dan pola aktivitas fisik seseorang. Perempuan lansia umumnya lebih banyak melakukan aktivitas domestik, sedangkan laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas di luar rumah. Setelah menopause, penurunan hormon estrogen menyebabkan risiko hipertensi pada perempuan meningkat sehingga aktivitas fisik menjadi salah satu komponen penting dalam pengelolaan hipertensi (Riyandina, 2020).

3. Gambaran aktivitas fisik pada lansia



Gambar 4.3 Diagram aktivitas fisik

Gambar 4.3 Diagram aktivitas fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 24 responden (80,0%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang yang menunjukkan bahwa mereka masih aktif melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas tersebut dapat berasal dari pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki, berbelanja, maupun mengikuti kegiatan senam lansia di Posyandu. Aktivitas fisik kategori sedang menggambarkan bahwa lansia masih mampu mempertahankan mobilitas dan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Bagi lansia dengan hipertensi, aktivitas fisik kategori sedang merupakan kondisi yang baik karena aktivitas yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Selain manfaat terhadap sistem kardiovaskular, aktivitas fisik juga berperan dalam mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan kualitas hidup lansia (Suling, 2018).

Menurut WHO, lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang paling sedikit 150 menit per minggu atau disesuaikan dengan kemampuan individu. Pengukuran menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) mengelompokkan aktivitas fisik menjadi kategori ringan, sedang, dan berat berdasarkan jumlah MET-menit per minggu. Didominasinya kategori sedang menunjukkan bahwa lansia telah melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk memberikan manfaat bagi kesehatan apabila dilakukan secara rutin (Safitri & Prajayanti, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnomo *et al.,* (2025) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi memiliki aktivitas fisik kategori sedang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang berasal dari pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki, dan senam lansia berkontribusi terhadap tercapainya kategori aktivitas fisik sedang serta membantu mempertahankan kebugaran dan pengendalian tekanan darah.

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Jumlah responden yang direncanakan pada awal penelitian adalah sebanyak 50 responden, namun pada saat pelaksanaan penelitian hanya diperoleh 30 responden. Jumlah responden tersebut tentu tidak merepresentasikan secara keseluruhan gambaran aktivitas fisiknya.
2. Kurangnya ketelitian peneliti dalam memeriksa kuesioner yang telah diisi responden menyebabkan masih terdapat beberapa kuesioner yang tidak terisi secara lengkap.

3. Terdapat kemungkinan jawaban yang diisi oleh responden belum sepenuhnya mencerminkan kondisi atau pendapat yang sebenarnya sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik pekerjaan, responden yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (20,0%), responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 4 orang (13,33%) dan responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (66,67%).
2. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 27 orang (90,0%) dan responden laki-laki sebanyak 3 orang (10,0%).
3. Aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi berdasarkan kondisi fisik, kategori **ringan** sebanyak 4 responden (13,3%), kategori **sedang** sebanyak 24 responden (80,0%), kategori **berat** sebanyak 2 responden (6,7%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas, dosen pembimbing 1 dan 2, ketua penguji, kedua orang tua serta seluruh keluarga, teman dan sahabat yang sudah menemani dan selalu memberikan doa serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adam, Muhammad Beny, Wijayanti, endah tri, & Mudzakir, M. (2025). *Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jalan K.H. Achmad Dahlan Nomor 76 Kediri, Indonesia*, *0008*, 245–259.

Anna, N., Asri, Safruddin, & Irfan. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Balibo. Panrita Physiotherapy and Rehabilitation Journal (PPRJ, 1(2), 21–29.*

Badri, Putri Rizki Amalia, Rosita, Y., & Pratiwi, D. (2020). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hiperurisemia. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *10*(2). https://doi.org/10.32502/sm.v10i2.2236

Debora, S., Jemadi, Lubis, R., & Rusmalawaty. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Matiti*

Kecamatan Doloksanggul Tahun 2025. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *4*(2), 255–260. https://doi.org/10.58222/juvokes.v4i2.1507

E. L., Mathews, D. K., & Close, N. A. (2020). Fox, E. L., Mathews, D. K., & Close, N. A. (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics In Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1

Efsa, R. infri. (2026). *Gambaran Kepatuhan Minum Obat pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Pasundan Kelurahan Jawa Kota Samarinda* (Vol. 13, Number 1). https://www.preventionweb.net/news/preliminary-reportfebruary-6-2023-earthquakes-turkiye

Irmayanti. (2023). *Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia: Scoping Review*. In *Universitas Hasanuddin Makasar* (Vol. 53, Number 1). http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Aht tps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsa mes.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx. doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12

Krismaryani, W., Yudono, D. T., & N.A, F. H. (2022). *Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara II*. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, *15*(2), 82–90. https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.876.

Latifah, S. Kusnul. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten*. *In Universitas Muhammadiyah Klaten*.

Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy. (2020). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisikpada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat*. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 453–462.

Paschalia, Y. P. M., Doondori, A. K., Patmawati, T. A., & Sekunda, M. S. (2026). *Analisis Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi di Desa Ondorea*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *21*, 21–26.

Purnomo, Kentut Indra, Pratiwi, Kadek Delvia Riska, & Giri, Made Kurnia Widiastuti. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(12), 8402–8412. https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9634

Putu ayu, N., Gede, L., & Made, N. (2022). *Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar*

Timur. Aesculapius Medical Journal, 2(3).https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5567/3946

Riyandina, W. (2020). *Hipertensi pada Wanita Menopause*.

Safitri, V. D., & Prajayanti, E. D. (2025). *Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali. IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *3*(3), 579–587. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/819

Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. https://share.google/qqIHMYIGIINqcktZW

Sumarta, N. H. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Kota Batu*. http://etheses.uin-malang.ac.id/18895/

Trisnawaty, W. azliza. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun* (Number 8.5.2017).

Wedri, N. M., Windayanti, K. A., & Rasdini, I. A. (2021). *Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan tekanan Darah Pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Gema Keperawatan*, *14*(1), 16–27 https://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1571/691