



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI

DI ERA *NEW NORMAL* DI DUSUN JANGLOT

WONOGIRI - JAWA TENGAH

TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan**

LOURENCA FATIMA DIAS

1702047

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA, TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI
DI ERA NEW NORMAL DI DUSUN JANGLOT- WONOGIRI
JAWA TENGAH
TAHUN 2021**

Disusun oleh :

LOURENCA FATIMA DLAS

1702047

Telah melalui Sidang Skripsi pada : 21 Juni 2021

Ketua Penguji



(Indrayanti, S.Kep.,Ns.,
M.Kep., Sp. Kep.Kom)

Penguji I



(Antonius Yogi
Pratama., S.Kep.,Ns.,
MSN)

Penguji II



(Enik Listyaningsih,
SKM, MPH)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Fitri Ratupri, S.Kep., Ns., MNS.)

AN OVERVIEW OF PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSIVE ELDERLY IN THE NEW NORMAL ERA IN JANGLOT, WONOGIRI, CENTRAL JAVA IN 2021

Lourenca Fatima Dias¹, Enik Listyaningsih, SKM, MPH

ABSTRACT

Background: In the new normal era, an overview of physical activity of elderly (over 60 years) can be seen from blood pressure. A person is diagnosed as having hypertension if his blood pressure is more than 140/90 mmHg. The result of the author's research showed that from 60 people aged 60 - 80 years in Janglot, Wonogiri, Central Java during new normal era, there were 40 people suffered from hypertension. This high blood pressure limits their daily activities such as gymnastics, social gathering and mutual cooperation activities.

Objective: This study aims to determine the overview of physical activity in hypertensive elderly in new normal era in Janglot, Wonogiri, Central Java in 2020.

Method: This was a quantitative research with descriptive design. The sampling method was accidental sampling technique.

Result: The result showed that majority of respondents had light physical activity as many as 23 respondents (57.5%).

Conclusion: The result of data analysis showed that the physical activity in elderly with hypertension in new normal era in Janglot, Wonogiri, Central Java in 2021 was mostly in light category as much as 23 (57.5%).

Suggestion: This research can be used as a reference for further research.

Keywords: Activities-Hypertensive Elderly– New Normal Era xix + 135 Pages + 11 Tables+ 2 Schemas +20 Appendices

Bibliography: 18, 2013 - 2020

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA HIPERTENSI DI ERA NEW NORMAL DI DUSUN JANGLOT- WONOGIRI JAWA TENGAH TAHUN 2020

Lourenca Fatima Dias¹, Enik Listyaningsih,SKM, MPH

ABSTRAK

LOURENCA FATIMA DIAS: “ Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Era New Normal di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2021.

Latar Belakang: Di Era New Normal, gambaran kemampuan aktivitas fisik orang yang berusia lanjut (di atas 60 tahun) bisa dilihat dari tekanan darah. Seseorang didiagnosis memiliki hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 orang yang berusia 60 – 80 tahun di Dusun Janglot- Wonogiri Jawa Tengah selama Era New normal, terdapat 40 orang yang menderita hipertensi. Tekanan darah tinggi ini membatasi aktivitas sehari-hari mereka seperti senam, arisan dan kegiatan gotong royong.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan aktivitas fisik orang lanjut usia yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi pada *Era New Normal* di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah Tahun 2021.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan Deskriptif. Metode Pengambilan Sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*.

Hasil: hasil penelitian diperoleh data mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang ringan sebanyak 23 responden (57.5%).

Kesimpulan: Hasil analisa data menunjukkan bahwa gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di Era New Normal Di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah tahun 2020, dengan hasil berdasarkan aktifitas fisik sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 23 (57,5 %).

Saran: Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti kualitatif.

Kata Kunci: Aktivitas-Lansia Hipertensi – Era New Normal

xvi + 135 Halaman + 11 Tabel+ 2 Skema +20 Lampiran

Kepustakaan : 18, 2013 – 2020

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Diploma 3 Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut DINKES 2019, di Jawa Tengah pada tanggal 2 Agustus 2020 mencapai jumlah pasien positif virus corona yang sedang dirawat di provinsi Jawa Tengah sudah mencapai 9.732 orang, dan saat ini di Wonogiri pada tanggal 1 November 2020 dengan jumlah pasien COVID-19 yaitu 2.696 orang. Gambaran aktivitas pasien hipertensi yang berjenis laki-laki adalah 1.235 orang sedangkan perempuan 2.983 orang totalnya adalah 4.218. Seorang lansia disebut memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai angka lebih dari 140/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah rendah atau hipotensi apabila tekanan darah lansia dibawah 90/60 mmHg. Studi pendahuluan yang dilakukan di daerah Janglot jumlah pasien hipertensi ialah 40 orang yang mengalami hipertensi, aktivitas fisik yang mereka lakukan sebelum terjadi COVID-19 secara rutin dalam satu bulan, kegiatan yang mereka lakukan seperti senam, dalam satu bulan di minggu kedua mereka melakukan senam Tera secara rutin pada lansia, kegiatan posyandu Lansia diadakan satu kali dalam sebulan, yang diberikan oleh tenaga kesehatan setiap minggu pertama pengobatan seperti melakukan pengukuran Tekanan Darah, Timbangan Berat Badan, dan pengobatan sesuai keluhan lansia seperti keluhan yang disampaikan oleh lansia yaitu terasa ngilu pada tulang. Gambaran aktivitas fisik di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri pada lansia di saat pandemic COVID-19 sangat berbeda-beda ada yang masih senam walaupun sendiri tetapi ada yang hanya diam di rumah karena mereka takut untuk keluar dan bertemu banyak orang, karena lansia sebagai kelompok yang rentan, dengan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait aktivitas fisik pada lansia hipertensi di era new normal.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian pada lansia di Dusun Janglot Wonogiri-Baturetno Jawa Tengah pada 20-26 Mei 2021 di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri-Jawa Tengah. Data analisis dalam tabel frekuensi dan persentase, dengan computer menggunakan

rumus Sturgess. Penelitian menggunakan purposive sampling dengan 40 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari Putri Pertamasari (2019) dan dimodifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Batasan Lanjut Usia di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri – Jawa Tengah Tahun 2021

No	Batasan Usia Lansia	Jumlah	Persentase (%)
1.	60-70 tahun (<i>Elderly</i>)	22	55.0
2.	71-90 tahun (<i>Old</i>)	17	42.5
3.	>90 tahun (<i>Very Old</i>)	1	2.5
Total		40	100.0

Sumber: Primer Terolah 2021

Analisa Data: Tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden yaitu 22 lansia (55,0 %) kategori usia lansia 60-70 tahun (*Elderly*). Sedangkan sebagian kecil responden yaitu 1 lansia (2,5 %) usia lansia >90 tahun (*Very Old*).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi jenis kelamin lansia di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri - Jawa Tengah Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Perempuan	26	65.0
2.	Laki-laki	14	35.0
Total		40	100,0

Sumber: Primer Terolah 2021

Analisa Data: Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden yaitu 26 lansia (65,0 %) kategori jenis kelamin perempuan lansia, sedangkan sebagian kecil responden yaitu 14 lansia (35.0 %) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di *Era New Normal* di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri - Jawa Tengah Tahun 2021

No	Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di <i>Era New Normal</i>	jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	23	57,5
2	Sedang	5	12,5
3	Berat	12	30,0
Total		40	100,0

Sumber: Primer Terolah 2021

Analisa Data:

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden yaitu 23 lansia (57,5%) kategori aktivits Fisik ringan, sedangkan sebagian kecil responden yaitu 5 lansia (30,0 %) kategori aktivitas fisik sedang.

Tabel.4 Distribusi kategori hasil Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di *Era New Normal* di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri - Jawa Tengah Tahun 2021

Kategori	Tekanan Darah	
	Jumlah	Persentase (%)
^S Normal (< 120 mmHg-< 80 mmHg)	2	5,0
^u PreHipertensi (120 – 139 mmHg - 80 -89 mmHg)	10	25,0
ⁿ Hipertensi tingkat 1 (140 – 159 mmHg-90-99 mmHg)	24	60,0
^b Hipertensi tingkat 2 (>160 mmHg->100 mmHg)	4	10,0
^c Hipertensi Krisis (180 mmHg-120 mmHg)	-	-
^r Total	40	100,0

S

Sumber : Primer Terolah 2021

Analisa Data : Berdasarkan tabel didapatkan data bahwa sebagian besar responden yaitu 24 lansia (60,0 %) mengalami Hipertensi tingkat 1 dengan nilai 140-99 mmHg dengan kategori risiko terjadinya kerusakan pada organ menjadi lebih tinggi, sedangkan sebagian kecil responden yaitu 4 lansia dengan nilai >160->100 mmHg (10.0 %) mengalami hipertensi tingkat 2 yaitu mengalami kerusakan organ tubuh dan kalainan kardiovaskuler.

STIKES BETHESDA YAKKUM

2. Analisis Univariat

Tabel.5 Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di *Era New Normal* di Dusun Janglot Baturetno Wonogiri - Jawa Tengah Tahun 2021

NO. Res	Karakteristka Responden	Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia hipertensi di Era New Normal		
		Ringan	Sedang	Berat
1.	Usia Lanjut			
	60-70 tahun (<i>Elderly</i>)	10	3	9
	71-90 tahun (<i>Old</i>)	12	2	3
	>90 tahun (<i>Very Old</i>)	1	0	0
	Total	23	5	12
2.	Jenis Kelamin			
	Perempuan	18	2	6
	Laki-Laki	5	3	6
	Total	23	5	12
3.	Tekanan Darah			
	Kategori		Jumlah	Persentase (%)
	Normal (< 120 mmHg-< 80 mmHg)		2	5,0

PreHipertensi (120 – 139 mmHg - 80 -89 mmHg)	10	25,0
Hipertensi tingkat 1 (140 – 159 mmHg-90-99 mmHg)	24	60,0
Hipertensi tingkat 2 (>160 mmHg->100 mmHg)	4	10,0
Hipertensi Krisis (180 mmHg-120 mmHg)	-	-
Total	40	100,0

Sumber: Primer Terolah 2021

Analisa Data:

- a) Responden yang termasuk dalam kategori aktivitas ringan di era *new normal* yaitu sebagian besar usia 71-90 tahun sebanyak 12 lansia, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 lansia.
- b) Responden yang termasuk dalam aktivitas sedang di era *new normal* yaitu sebagian besar usia 60-70 tahun sebanyak 3 lansia, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 lansia
- c) Responden yang termasuk dalam kategori aktivitas berat di era *new normal* yaitu sebagian besar usia 60-70 tahun sebanyak 9 lansia dalam kategori jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan sebanyak 6 lansia.

B. Pembahasan

Analisis Univariat

1. Usia Lansia

Pada karakteristik responden berdasarkan usia, didapatkan bahwa sebagian besar responden kategori usia lansia 60-70 tahun (elderly), dengan 22 lansia (55,0 %).

Usia dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang karena kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia, dan usia dewasa akan lebih baik pada kemampuan fungsi alat geraknya dibandingkan dengan usia lanjut (Maulidha, 2017). Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 60-70 tahun (*Elderly*), 22 lansia (55,0 %).

Menurut asumsi peneliti, lansia usia 60-70 tahun memiliki aktivitas fisik yang mampu untuk melakukan secara mandiri lansia di umur 60-70 tahun masih bisa menggunakan kemampuan aktivitas dibandingkan lansia di atas 70 tahun.

2. Jenis Kelamin

Pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 26 lansia (65,0 %) kategori jenis kelamin perempuan.

Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki lebih banyak waktu berdiskusi dengan lingkungannya atau untuk membaca terkait pencegahan Covid-19. Menurut asumsi peneliti yang sering melakukan aktivitas fisik karena perempuan cenderung memperhatikan kesehatan sehingga menganggap bahwa dengan seringnya melakukan aktivitas Fisik dapat memberi manfaat bagi kesehatan, dan mempermudah melakukan aktifitas sehari-hari. Perempuan juga lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang tidak dilakukan oleh laki-laki seperti, memasak, olah raga, dan melakukan pekerjaan rumah tangga.

3. Aktifitas Fisik

Pada karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 23 lansia (57,5%) kategori aktivitas Fisik ringan, sedangkan sebagian kecil responden yaitu 5 lansia (30,0 %) kategori aktivitas fisik sedang.

Aktivitas yang baik merupakan aktivitas yang sesuai dengan porsinya. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi sama seperti pada non penderita hipertensi meliputi aktivitas pekerjaan sehari-hari serta aktivitas luang pada penderita hipertensi

aktivitas fisik yang ideal ialah yang sesuai dengan kondisi kesehatannya (Julianti, Pangestuti & Ulvie, 2015).

Hasil penelitian didapatkan data bahwa jenis aktivitas fisik yang dilakukan penderita hipertensi khususnya lanjut usia seperti melakukan aktivitas duduk, berjalan-jalan didalam kamar atau di luar kamar, menyapu disekitarnya, mengepel lantai, mencuci piring atau pakaian, mengikuti senam, melakukan ibadah atau sembah yang, membawa makanan dari dapur ke kamar, berkebun atau bertani dan menyiram tanaman. Lansia yang dapat mempertahankan aktivitas pada usia dewasa pertengahan serta lansia yang masih aktif dan dapat melakukan aktivitas fisik akan memberikan kontribusi paling besar terhadap masa tua yang sukses. (Maskhuri & Kusumaringtyas, 2017). Usia dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang karena kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia, dan usia dewasa akan lebih baik pada kemampuan fungsi alat geraknya dibandingkan dengan usia lanjut (Maulidha, 2017).

Menurut asumsi peneliti, ini didapatkan bahwa aktivitas fisik dengan kategori ringan paling banyak terdapat pada usia 60-70 tahun dengan presentase 57.5 %. Dari hasil penelitian bahwa responden lansia hipertensi mayoritas beraktivitas sedang adalah lansia berjenis kelamin perempuan yang aktif beraktivitas fisik seperti jalan pagi ke sawa, ke pasar, kebun dan kegiatan lingkungan. Skenario *new normal* dilaksanakan dengan mempertimbangkan kesiapan regional dan studi epidemiologis. *New normal* juga diartikan sebagai tatanan baru untuk beradaptasi dengan Covid-19. *New normal* yang ditetapkan diharapkan dapat menjaga produktivitas masyarakat. Dalam pelaksanaan *new normal* dibutuhkan protokol. Ketakutan dan kewaspadaan terhadap Covid-19 memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup masyarakat yang lebih protektif melalui pola hidup lebih sehat seperti tidak merokok, sering olahraga meskipun dilakukan di rumah dan mengkonsumsi makanan sehat

4. Tekanan Darah

Berdasarkan hasil yang didapatkan data bahwa sebagian besar responden yaitu 24 lansia (60,0 %) mengalami Hipertensi tingkat 1 dengan nilai 140-99 mmHg dengan kategori risiko terjadinya kerusakan pada organ menjadi lebih tinggi, sedangkan sebagian kecil responden yaitu 4 lansia dengan nilai >160->100 mmHg (10.0 %)

mengalami hipertensi tingkat 2 yaitu mengalami kerusakan organ tubuh dan kalainan kardiovaskuler.

Jika tekanan darah sistolik atau diastolic para lansia berada pada rentang ini, lansia sudah memerlukan pengobatan atau terapi dengan dokter, karena risiko terjadinya kerusakan pada organ menjadi lebih tinggi. Namun berbeda dengan penelitian Kusumawaty (2016) yang menemukan bahwa hipertensi ringan paling banyak didapatkan pada responden laki-laki karena hal itu disebabkan karena masalah hormonal, sedangkan perempuan cenderung lebih sedikit resikonya terkena hipertensi bila belum menjelang masa menopause.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran aktivitas fisik pada lansia hipertensi di *era new normal* di Dusun Janglot Wonogiri-jawa tengah.

Maka peneliti menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut antara lain:

1. Mengetahui karakteristik lansia hipertensi di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah tahun 2021. Berdasarkan usia responden paling banyak 60-70 tahun , berdasarkan jenis kelamin lebih banyak adalah perempuan 26 responden (65%)
2. Mengetahui gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di *Era New Normal* Di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah tahun 2021. Berdasarkan aktivitas fisik sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 23 (57,5 %) dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Masyarakat disarankan untuk tetap lakukan aktivitas fisik selama 30 menit dan menjaga aktivitas fisik dengan tidak terlalu berat dalam melakukan sesuatu kegiatan.

2. Bagi Kepala Dusun Janglot

Kepala dusun mengingatkan kader untuk melaksanakan kegiatan posyandu lansia dan olah raga Bersama dengan mengikuti protocol Kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti berikutnya hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan refensi untuk mengadakan penelitian lanjut menggunakan metode kualitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep, Ns, MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Sr. M. Genoveva. Selaku kepala Pelayanan Pembinaan Lanjut Usia di Dusun Janglot Wonogiri Jawa Tengah
3. Bapak Sudar, selaku Rt 24 Demangan- aspen raya Daerah Istimewa Yogyakarta.
4. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH selaku dosen yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa pembuatan skripsi.
5. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Kom selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan koreksi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Antonius Yogi Pratama., S.Kep., Ns., MSN, selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan koreksi dalam penyusunan skripsi.
7. Seluruh staff karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan penelitian ini.
8. Bapa dan mama serta adik-adik saya yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman saya satu bimbingan penelitian skripsi, Cristin, Emil, dan Tasya yang telah berjuang bersama-sama peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asim, Moch. (2020). *Kemenkes : masa inkubasi corona pasien positif di ri 5-6 hari*. Diakses pada 30 Oktober 2020 dari <https://m.kumparan.com/kumparannews/kemenkes-masa-inkubasi-corona-pasien-positif-di-ri-5-6-hari/1tCHmKpCNcz/full>
2. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/MENKES/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19).
3. Lesimanuaya, Lona Lorenza. (2018). *Pengaruh Remisiscence Therapy Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul, Yogyakarta* (Skripsi). Yogyakarta : Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.

4. Medscape. (2020). *The Definition and Consequences of Hypertension Are Evolving: New Definition/Classification of Hypertension*. Proposed by American: Society of Hypertention.
5. Nursalam. (2013). *Metode penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Ed. 3) Jakarta: Salemba Medika.
6. Putsanra, Dipna Videlia. (2020). *Arti new normal indonesia : tatanan baru beradaptasi dengan covid-19*. Diakses pada 29 Agustus 2020 dari <https://tirto.id/arti-new-normal-indonesia-tatanan-baru-beradaptasi-dengan-covid19-Fdb>.
7. Ratnawati, Emmelia. (2015). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Putaka Baru Press. M, Robin; & Kristeen C. (2020). *Blood Pressure Readings Explained*. Ni Kadek Yuni Lestari1, Ni Luh Gede Intan Saraswati2 1, 2 *Departemen Keperawatan Medikal Bedah, STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia* Korespondensi : yunilestariwika@gmail.com
8. Sucipto, Cecep Dani. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
9. Tim penyusun. (2020). *Pedoman Pembuatan Skripsi*. Yogyakarta: Stikes Bethesda Yakkum.
10. Xavier, E. D., Prastiwi, S., & Andinawati, M. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. *Nursing News*, Volume 2, Nomor 3, 350-351.