



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)
ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 07, 2026

Revised: May, 09, 2026

Available: May, 09, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension in the elderly is a major health problem and is influenced by modifiable physical activity.

Purpose: To determine the relationship between daily physical activity and blood pressure.

Method: A cross-sectional correlational quantitative study was conducted on 40 elderly individuals (total sampling) using the GPAQ and a digital sphygmomanometer, analyzed using Spearman's Rank correlation.

Results: There was a significant relationship between physical activity and blood pressure ($p=0.002$; $r=-0.469$).

Conclusion: Physical activity is associated with blood pressure levels in the elderly.

Keywords: Blood Pressure; Elderly; Physical Activity.

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan utama dan dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dapat dimodifikasi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik harian dengan tekanan darah lansia.

Metode: Penelitian kuantitatif korelasional cross-sectional pada 40 lansia (total sampling) menggunakan GPAQ dan sphygmomanometer digital, dianalisis dengan Spearman Rank.

Hasil: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah ($p=0.002$; $r=-0.469$).

Simpulan: Aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Lansia; Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai penyakit tidak menular telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak luas secara global, khususnya pada kelompok usia yang mengalami perubahan fisiologis progresif pada sistem kardiovaskular lanjut. *World Health Organization* melaporkan bahwa dari sekitar 1.4 miliar penderita hipertensi di dunia, lebih dari dua pertiga terjadi pada usia ≥ 60 tahun 2025 dengan angka kematian mencapai 10.44 juta jiwa per tahun akibat komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (*World Health Organization*, 2025; Aulia, Boekoesoe, Bialangi, & Abudi, 2023).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, diklasifikasikan menjadi tingkat 1 ($130-139/80-89$ mmHg), dan tingkat 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg), serta kategori krisis hipertensi ($>180/>120$ mmHg) yang memerlukan penanganan medis segera (*American Heart Association*, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34.1% dengan kelompok usia 65–74 tahun sebagai yang paling rentan (26.1%), menempatkan hipertensi sebagai penyakit tidak menular dengan angka tertinggi berdasarkan SKI 2023 (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2023). Selain itu di

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan keempat kasus hipertensi tertinggi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi lansia di Kota Yogyakarta sebesar 11.01%, melebihi rata-rata nasional 8.8%, dan Kecamatan Mantrijeron mencatatkan 2.813 kasus sebagai wilayah dengan angka tertinggi kedua (Dinas Kesehatan Yogyakarta, 2023).

Hipertensi pada lansia dipengaruhi faktor usia, genetik, serta gaya hidup yang dapat dimodifikasi, terutama obesitas, konsumsi garam berlebih, dan rendahnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular dan hipertensi (Putri, Mamesah, Iswati, & Sulistyana, 2023). Pemerintah melalui program CERDIK sesuai Permenkes Nomor 25 Tahun 2016 menekankan modifikasi gaya hidup sebagai upaya pencegahan (Hakim & Sari, 2023).

Aktivitas fisik pada lansia meliputi berbagai gerakan tubuh yang membutuhkan energi, seperti berjalan, pekerjaan rumah tangga, berkebun, dan senam yang dikategorikan berdasarkan intensitas menjadi ringan (<3.5 kal/menit), sedang (3.5–7 kal/menit), dan berat (>7 kal/menit) (Sumarsih, 2023). Lansia dianjurkan untuk aktif pada intensitas sedang (3.5–7 kal/menit) selama 30–60 menit per hari. Ketika dilakukan secara teratur aktivitas fisik teratur membantu stabilisasi tekanan darah melalui perbaikan fungsi endotel vaskular, penurunan resistensi perifer, peningkatan sensitivitas insulin, dan penekanan aktivitas saraf simpatis, serta memperbaiki profil lipid dengan menurunkan trigliserida dan LDL serta meningkatkan HDL (Aryanti & Pardede, 2023). Sebaliknya, gangguan aktivitas fisik yang ditandai keterbatasan mobilitas dan perilaku sedentari menyebabkan peningkatan kerja jantung dan tekanan darah sehingga menjadi faktor risiko hipertensi pada lansia (Kusuma, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko hipertensi lansia hingga 6.8 kali lebih tinggi dibandingkan lansia aktif yang kemudian diperkuat oleh penelitian lainnya melalui temuan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kontrol tekanan darah ($p=0.000$) (Jasmin, Avianty, & Prastia, 2023; Ahmad, Komara, Kahanjak, & Balyas, 2024; Mudalifa, Haeriyah, & Susanto, 2025).

Hasil observasi awal di Posyandu Lansia Kelurahan Gedongkiwo, Kecamatan Mantrijeron pada tanggal 22 Juni 2024 ditemukan bahwa dari 40 lansia yang terindikasi hipertensi, hanya 14 lansia yang secara rutin melakukan aktivitas fisik seperti; menyapu, memasak,

jalan santai, atau senam lansia, sedangkan 26 jarang beraktivitas fisik disebabkan oleh rendahnya motivasi, kurangnya kesadaran terhadap manfaat aktivitas fisik, serta keterbatasan akses ke fasilitas olahraga yang sesuai untuk lansia. Tingginya prevalensi hipertensi di Kecamatan Mantrijeron yang disertai rendahnya aktivitas fisik lansia menunjukkan adanya keterkaitan kedua faktor yang berpotensi memengaruhi pengendalian tekanan darah dan risiko komplikasi. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan rancangan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik harian dan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gedongkiwo, Kecamatan Mantrijeron, Yogyakarta. Sampel berjumlah 40 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sample penelitian. Sebelum penyebaran kuesioner, dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu untuk mendapatkan data lansia dengan hipertensi.

Selanjutnya pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan pendampingan peneliti dan asisten penelitian selama proses pengisian berlangsung. Instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) adalah kuesioner yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai alat untuk menilai tingkat aktivitas fisik seseorang dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, adapun kuesioner tersebut berisi 16 item pertanyaan yang disusun untuk mengidentifikasi jenis, frekuensi, dan durasi aktivitas fisik responden. Penulis menggunakan versi Indonesia yang di adopsi dari penelitian (Rosita, Kusumaningtiar, Irfandi, & Ayu, 2022) dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital Omron.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS versi 22 dan uji korelasi Spearman Rank. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian dengan nomor surat No. 5083/KEP-UNISA/I/2026 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Responden (N=40)**

Variabel	Hasil
Usia (n/%)	
60-74	38/95.0
75-90	2/5.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	6/15.0
Perempuan	34/85.0
Pendidikan Terakhir (n/%)	
Tidak Sekolah	8/20.0
SD	12/30.0
SMP	11/27.5
SMA	7/17.5
	2/5.0
Perguruan Tinggi (n/%)	
Pekerjaan	
IRT	19/47.5
Wiraswasta	11/27.5
Tidak Bekerja	4/10.0
Petani	2/5.0
Pensiunan	4/10.0
Pendapatan (n/%)	
Rp500.000-2.500.000 per bulan	27/67.5
Rp2.500.000-5.000.000 per bulan	11/27.5
Rp5.000.000 per bulan	2/5.0
Konsumsi Garam (n/%)	
Jarang	8/20.0
Terkadang	24/60.0
Sering	8/20.0
Tingkat Aktivitas Fisik (n/%)	
Rendah	19/47.0
Sedang	14/35.0
Tinggi	7/17.5
Kategori Tekanan Darah (n/%)	
Normal	6/15.0
Tinggi	10/25.0
Hipertensi Tingkat 1	11/27.5
Hipertensi Tingkat 2	9/22.5
Hipertensi Krisis	4/10.0

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60-74 tahun sebanyak 38 responden (95.0%) dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 responden (85%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah Sekolah Dasar (SD) sebanyak 12 responden (30%). Status pekerjaan responden mayoritas adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 19 responden (47.5%) dengan tingkat pendapatan responden sebagian besar berada pada rentang Rp500.000-2.500.000 per bulan sebanyak 27 responden (67.5%). Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan konsumsi garam diketahui bahwa sebanyak 24 responden (60%), sedangkan responden dengan konsumsi garam jarang, dan sering masing-masing berjumlah 8 responden (20%).

Selain itu, berdasarkan Tabel 1. mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik rendah (47%) dengan tekanan darah dalam kategori terbanyak adalah hipertensi tingkat 1 (27.5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian berada pada kondisi tekanan darah di atas normal.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Harian dengan Tingkat Tekanan Darah Responden (N=40)

Aktivitas Fisik	Tingkat Tekanan Darah										P-Value
	Normal		Tinggi		Hipertensi Tingkat 1		Hipertensi Tingkat 2		Krisis		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	2	10	1	5,3	7	36,8	6	31,6	3	15,8	0.002
Sedang	3	21,4	3	21,4	4	28,6	3	21,4	1	7,1	
Tinggi	1	14,3	6	85,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Total	6	15,0	10	25,0	11	27,5	9	22,5	4	10,0	
Koefisien Korelasi -469											

Berdasarkan Tabel 2. hasil analisis tabel silang (crosstabulation) antara kategori aktivitas fisik dan kategori tekanan darah pada 40 responden menunjukkan keterkaitan antar kedua variabel tersebut. Kelompok lansia dengan aktivitas fisik ringan 7 responden (36.8%) banyak ditemukan pada kategori hipertensi tingkat 1, selanjutnya 6 responden (31.6%) pada hipertensi tingkat 2, dan 3 responden (15.8%) masuk dalam kategori hipertensi krisis, hal ini menunjukkan bahwa kurangnya gerak berkaitan dengan tekanan darah yang tidak stabil. Sebaliknya, lansia dengan aktivitas fisik tinggi mayoritas memiliki tekanan darah normal sebanyak 6 responden (85.7%) atau terkendali. Uji *Spearman* menunjukkan p-value $0.002 < 0.05$ dengan koefisien korelasi -0.469, sehingga dapat dipahami bahwa terdapat hubungan signifikan dan bersifat negatif: semakin aktif lansia, semakin rendah dan terkontrol tekanan darahnya

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 2. diketahui bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat aktivitas fisik harian yang rendah (47%), diikuti oleh aktivitas fisik sedang (35%), dan aktivitas fisik tinggi (17.5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori aktivitas fisik rendah hingga sedang, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik harian responden secara umum belum optimal.

Rendahnya aktivitas fisik pada lansia dalam penelitian ini terutama ditemukan pada kelompok usia 60-74 tahun yang merupakan mayoritas responden. Berdasarkan hasil analisis univariat, kelompok usia 60-74 tahun mencakup 95.5% dari seluruh responden pada rentang usia inilah paling banyak lansia berada pada kategori aktivitas fisik rendah. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan penurunan massa dan kekuatan otot, keterbatasan mobilitas, serta meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, yang pada akhirnya mendorong lansia untuk mengurangi aktivitas fisik sehari-hari (Strain, Flaxman, & Guthold, 2024). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di wilayah perkotaan cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah akibat keterbatasan ruang gerak, ketergantungan pada transportasi pasif, serta perubahan gaya hidup (Arimbawa, Wiguna, & Wibowo, 2025). Aktivitas fisik yang rendah pada lansia memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan kardiovaskular.

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

Aktivitas fisik membantu memperbaiki lapisan dalam pembuluh darah (endotel), sehingga otot pembuluh darah menjadi lebih rileks. Hal ini penting untuk mencegah kerusakan struktur pembuluh darah dan menjaga tekanan darah tetap normal, selain itu aktivitas fisik menyeimbangkan sistem saraf otomatis tubuh (Zhang, Tian, & Wang, 2022). Bagi penderita hipertensi, aktivitas fisik berpengaruh pada saraf membuatnya lebih sensitif dalam mengatur tekanan darah secara alami, sehingga tubuh tidak mudah mengalami lonjakan tekanan (Meyer, Kimber, Maier, Matenchuk, Moldenhauer, de Waal, & Steinback, 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang melalui Uji Spearman Rho memperoleh nilai $p=0.014<0.05$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada 25 responden dengan sebaran hipertensi tingkat 1,2,3 (Dewi & Gati, 2023).

Sehingga, tingginya proporsi lansia dengan aktivitas fisik rendah dalam penelitian ini mengindikasikan perlunya upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Intervensi yang direkomendasikan meliputi program aktivitas fisik ringan hingga sedang yang sesuai dengan kemampuan lansia, seperti senam lansia dan jalan kaki teratur, sehingga upaya ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik lansia sekaligus membantu pengendalian tekanan darah (World Health Organization, 2022).

Selanjutnya berdasarkan tingkat tekanan darah pada lansia menunjukkan hasil analisis univariat pada Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan tekanan darah. Sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (27.5%), diikuti oleh kategori tekanan darah tinggi atau prehipertensi (25%), dan hipertensi tingkat 2 (22.5%). Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang memiliki tekanan darah normal (15%), dan 10% responden berada pada kategori hipertensi krisis. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia berada pada kondisi tekanan darah yang tidak normal dan berisiko terhadap komplikasi kardiovaskular.

Peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia merupakan kondisi yang umum terjadi seiring dengan proses penuaan yang melaporkan bahwa lebih dari dua pertiga populasi usia ≥ 60 tahun di

dunia mengalami hipertensi yang disebabkan oleh perubahan fisiologis sistem kardiovaskular (World Health Organization, 2025). Proses penuaan mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, serta gangguan regulasi tekanan darah, sehingga tekanan darah sistolik cenderung meningkat pada usia lanjut (Kim, 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi yang tidak ditangani sejak tahap awal dapat berkembang menjadi hipertensi tingkat lanjut dan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (Borlaug & Omote, 2022).

Mengacu pada Teori Medika, penderita darah tinggi sangat rentan terhadap kerusakan organ seperti mata dan ginjal, sehingga diperlukan penanganan yang menyeluruh. Selain obat-obatan, terapi fisik sangat dianjurkan. Penelitiannya mengenai lansia di Desa Dukuh Jati mendukung pernyataan bahwa jalan kaki secara rutin adalah cara alami yang ampuh untuk mengontrol hipertensi (Istiqomah & Sari, 2023).

Hasil studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap derajat hipertensi lansia secara statistik, bukti ini sangat kuat karena nilai signifikansinya (0.000) lebih kecil dari standar 0.05, sehingga korelasi antar keduanya tidak dapat dibantah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa prevalensi kejadian hipertensi pada lansia tetap tinggi, perubahan fungsional, dan struktural pada sistem vaskular perifer adalah fenomena yang sering terjadi pada orang lanjut usia (Widyanisya, Rahman, Supriadi, MJW, & Fauziah, 2024).

Selanjutnya pada variabel hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia menunjukkan hasil analisis bivariat dengan uji Spearman Rank dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang kuat dan berlawanan arah antara tingkat aktivitas fisik harian dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Gedongkiwo ($p\text{-value}=0.002<0.05$) ($r = -0.469$) yang mengindikasikan bahwa semakin aktif lansia bergerak, semakin terkontrol tekanan darahnya.

Temuan ini tercermin secara konsisten dalam distribusi data dengan 84.2% lansia dengan aktivitas fisik rendah mengalami hipertensi tingkat 1 hingga krisis, sementara 85.7% lansia dengan aktivitas fisik tinggi berhasil mempertahankan tekanan darah pada kategori prehipertensi tanpa mengalami hipertensi

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

tingkat lanjut. Secara fisiologis, kaitan ini dijelaskan melalui perbaikan fungsi endotel vaskular dan elastisitas pembuluh darah yang menurunkan resistensi perifer total, serta keseimbangan sistem saraf otonom melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor yang mencegah lonjakan tekanan darah (Zhang et al., 2022; Meyer et al., 2024).

Meskipun penuaan pada mayoritas responden (usia 60–74 tahun) secara alami membawa penurunan elastisitas pembuluh darah, temuan ini memberikan harapan bahwa gaya hidup aktif mampu menjadi kompensasi yang signifikan terhadap proses degeneratif tersebut (Putu, Eliani, & Gede, 2022). Konsistensi temuan ini diperkuat oleh penelitian lainnya yang menegaskan bahwa aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko hipertensi secara signifikan di berbagai populasi lansia (Jasmin et al., 2023; Ahmad et al., 2024). Namun, rendahnya tingkat aktivitas fisik pada 47% responden dalam penelitian ini tidak terlepas dari faktor demografis, seperti dominasi perempuan (85%) yang berfokus pada kegiatan domestik ringan, keterbatasan ekonomi (67.5% pendapatan rendah), tingkat pendidikan yang rendah, serta keterbatasan ruang publik di wilayah urban padat seperti Mantrijeron (Arimbawa et al., 2025).

Keseluruhan faktor ini menciptakan kerentanan bagi lansia terhadap hipertensi yang tidak terkontrol. Sehingga, intervensi keperawatan komunitas melalui Posyandu Lansia perlu difokuskan pada program aktivitas fisik yang inklusif dan mudah diakses. Melalui pendekatan edukasi yang praktis dan motivatif, lansia didorong untuk memenuhi target aktivitas 150 menit per minggu sesuai rekomendasi *World Health Organization* Tahun 2022 demi menjaga kualitas hidup dan mencegah risiko komplikasi lebih lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia ($p\text{-value} = 0.002 < 0.05$). Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan sedang hingga kuat ($r = -0.469$) yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik harian lansia, maka tekanan darah cenderung semakin rendah atau lebih terkontrol. Meskipun hubungan yang ditemukan

signifikan secara statistik, aktivitas fisik bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi tekanan darah lansia. Faktor lain seperti usia, kebiasaan konsumsi garam, status pekerjaan, tingkat pendidikan, pendapatan, kondisi kesehatan penyerta, serta gaya hidup turut berperan dalam menentukan tingkat tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. F. R., Komara, N. K., Kahanjak, D. N., & Balyas, A. B. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 111–118.
- American Heart Association. (2024). *Understanding Blood Pressure Readings*. Diakses dari: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
- Arimbawa, I. K. D., Wiguna, N. I. P., & Wibowo, I. P. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. *Ganesha Medicina Journal*, 41, 41.
- Aryanti, K., & Pardede, L. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik berhubungan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3).
- Aulia, U., Boekoesoe, L., Bialangi, S., & Abudi, R. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 1-6.
- Borlaug, B. A., & Omote, K. (2022). Beta-Blockers and Exercise Hemodynamics in Hypertrophic Cardiomyopathy. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(16), 1576–1578.
- Dewi, P. S., & Gati, N. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 319.

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>

Hubungan tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat tekanan darah pada lansia

- Dinas Kesehatan Yogyakarta. (2023). *Profil Kesehatan 2023*. Diakses dari: <https://dinkes.jogjapro.go.id/page/8b5b455c-466b-49ea-a944-c82416baa273>
- Hakim, A. L., & Sari, A. (2023). Determinan Perilaku “CERDIK” dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(04), 320–329.
- Istiqomah, A. N., & Sari, D. K. (2023). Penerapan Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dukuh Jati. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 270–280.
- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. BKKP Kemenkes*. Diakses dari: <https://doi.org/https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kim, H. L. (2023). Arterial stiffness and hypertension. *Clinical hypertension*, 29(1), 31.
- Kusuma, N. I. (2024). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia. *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 3(1).
- Meyer, S. E., Kimber, M., Maier, L. E., Matenchuk, B., Moldenhauer, R., de Waal, S., & Steinback, C. D. (2024). The impact of exercise training on muscle sympathetic nerve activity: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Physiology*.
- Mudalifa, R., Haeriyah, S., & Susanto, A. D. (2025). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dikelurahan Kali Baru. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(9), 120-123.
- Widyanisya, I. N., Rahman, I. A., Supriadi, D., MJW, E., & Fauziah, D. N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 7).
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1-6.
- Putu, N., Eliani, A. I., & Gede, L. (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).
- Rosita, R., Kusumaningtiar, D. A., Irfandi, A., & Ayu, I. M. (2022). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Umur, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 364-371.
- Strain, T., Flaxman, S., & Guthold, R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, (8).
- Sumarsih, G. (2023). *Dukungan Keluarga dan Aktifitas Fisik Menuju Succesfull Aging - Google Books*. Diakses dari: https://doi.org/https://www.google.co.id/books/edition/Dukungan_Keluarga_dan_Aktifitas_Fisik_Me/v9YEEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Dikases dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. World Health Organization. dikases dari: <https://doi.org/https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhang, T., Tian, G., & Wang, X. (2022). Effects of Low-Load Blood Flow Restriction Training on Hemodynamic Responses and Vascular Function in Older Adults: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11).

Fanesa Amalia Susanti*, Suri Salmiyati, Yuli Isnaeni

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Fanesa Amalia Susanti.*Email: vanessaamalia.077@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2788>