DAFTAR PUSTAKA

Affandi, A. A., & Hamzah, P. N. (2025). Analisis faktor resiko terjadinya hipertensi: Literature review. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 837–848.

Amlan, Darwis, & Asdar, F. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 90–99.

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*(2), 176–181.

Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, R. S., Tinungki, Y. L., Riasmini, N. M., & Rekawati, E. (2023). *Keperawatan gerontik*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Aswardi. (2023). Berhaji dan lansia. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI. https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia. Diakses pada 23 April 2026.

Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, Y., Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Putra, C., Naryanti, I., Hamka, R. A., & Syamsulbahri, S. (2024). *Manajemen stress*. Jakarta: Yayasan Cendekia Mulia Mandiri.

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2025). *Profil Kesehatan Kota Padang*. https://dinkes.padang.go.id/profil-kesehatan-dinkes 8 Maret 2026

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2024). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2024 (Edisi 2025)*. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang.

Esprensa, A., Ekacahyaningtyas, M., & Saelan. (2022). Gambaran tingkat stress pada lansia di era new normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 10(1), 44–50.

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.

Formike, N., Isnaini, N., Supriyadi, & Riyaningrum, W. (2026). Hubungan keluhan stres terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 11*(1).

Gandasari, P. I., & Setiawan, Y. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Desa Banjarsari Kabupaten Bekasi. Universitas Medika Suherman, Augustus 2022, 1–10.

Hejazi, K., Ataran Iraj, Z., Saeidi, A., Hackney, A. C., Laziri, F., Suzuki, K., Laher, I., & Zouhal, H. (2025). *Differential effects of exercise training protocols on blood pressures and lipid profiles in older adultspatients with hypertension: A systematic review and meta-analysis. Archives of Gerontology and Geriatrics,* 131, 105737.

Hikmandayani, Kartini, & Farming. (2024). *Deteksi Dini Penyakit Hipertensi dalam Masa Kehamilan dan Masa nifas*. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara.

Humaira, M. N. A., Mustaqimah, M., & Aryzki, S. (2023). *Hubungan tingkat kepatuhan penggunaan obat antihipertensi dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Farmasi Syifa, 1(2), 41–47.

Jannah, F. M., Apriza, & Harmia, E. (2024). Hubungan stres dengan kejadian hipertensi di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*. 1(4): 194–200.

Jasmin, R., Avianty, I., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. Promotor, 6(1), 49–52.

Julyana, J., Sefrina, L. R., & Kurniasari, R. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukatani Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 212–218.

Kamriana, Sumarmi, & Oktaviana, D. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 128–131.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Aktivitas fisik untuk lansia. https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-untuk-lansia. Diakses tanggal 23 April 2026.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke*. Retrieved from https://www.kemkes.go.id/id/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke Diakses tanggal 17 Agustus 2026

Kemenkes. (2024). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku PedomanPengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Mengenal Penyakit Tidak Menular. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2501/mengenal-penyakit-tidak-menular (diakses pada 10 April 2026).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi*. Diakses pada 10 April 2026, dari https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hipertensi (tekanan darah tinggi). https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-usia-produktif/hipertensi-tekanan-darah-tinggi. Diakses pada 12 April 2026.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Olahraga bagi lanjut usia adalah kunci menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4218/olahraga-bagi-lanjut-usia-adalah-kunci-menjaga-kesehatan-dan-meningkatkan-kualitas-hidup. Diakses tanggal 23 April 2026.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI.

Khoerunnisa, V., Suryanti, L., & Syafi'i, I. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Klinik Herlina Cianjur. *JIFIN: Jurnal Ilmiah Farmasi Indonesia*, **3**(1), 28–36.

Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. Jurnal Bina Husada: Jurnal Kesehatan dan Science, 19(1), 37-46

Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Kementerian KesehatanRI. Diakses dari https://www.kemkes.go.id 1 Maret 2026

Lawalata, I. V., Talarima, B., & Sahulatta, D. (2021). Hubungan Faktor Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Halong. Moluccas Health Journal, 3(2).

Lestari, R. A., Nasution, A. S., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 6*(3), 273–280.

Lindayani, A., Urifah, S., & Suwandi, E. W. (2018). Gambaran hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Jombang. Jurnal Edunursing, 2(2), 63–69.

Li, Zhiheng, Moran Lv, Zhen Li, Wei Gao, dan Ming Li. (2024). *Physiological characteristics of blood pressure responses after combined exercise in elderly hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Cardiovascular Medicine,* 11, 1404127

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.

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), 249.

Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 1*(3), 407–419.

Purukan, A. S. A., Rahmanto, S., & Lubis, Z. I. (2024). Hubungan antara kadar asam urat dengan aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 11*(8), 1562–1569.

Putri, I. I., Restipa, L., & Suci, H. (2026). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang*. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 316–322. https://doi.org/10.59435/gjik.v4i1.2007

Ramdhika, M. R. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/11918 12 April 2026

Rangkuti, W. F. S., Rahayu, H., & Hutapea, B. (2021). Dukungan sosial keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(1), 171–178.

Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres dan komponen tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia. *Nutrix Journal, 6*(1), 1–8.

Satira, M., Afrinis, N., & Safitri, Y. (2024). Aktifitas fisik, gizi lebih, konsumsi buah, sayur, natrium, dengan hipertensi lansia di Palung Raya: Physical activity, over nutrition, fruit, vegetables and sodium consumption, hypertension of the elderly in Palung Raya. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 3*(4), 236–243.

Sianipar, D., Simanjuntak, R., & Hutabarat, J. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 3599–3605.

Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor yang memengaruhi pemanfaatan posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Dumai Barat. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. 2(12), 5199–5207.

Sohorah, S. (2024). *Buku ajar penentuan status gizi*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.

Suarayasa, K., Hidayat, M. I., & Gau, R. (2023). Faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253–258.

Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. *Jurnal Kesehatan*. 13(1): 45–52.

Sutanto. (2010). Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern: Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes (Gejala-Gejala, Pencegahan dan Pengendalian). Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE), 1(4), 543–552.

Suiraoka, I. putu. (2012a). Penyakit Degeneratif (Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif) (Nuha Medik).

Syah Putra, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 15794–15798.

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.

Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 1(2), 75-82.

Tresnawan, T. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi*. Jawa Tengah: PT Pena Persada Kerta Utama.

Wahyuni, N. T., Mahasih, T., Muslimin, M., Taswidi, D., Ovtaviana, P., & Fitriyani Dewi, L. N. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon tahun 2023. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(3), 2042–2061.

Webster, Katie E., Monika Halicka, Russell J. Bowater, Thomas Parkhouse, Dara Stanescu, Athitya Vel Punniyakotty, Jelena Savović, Alyson Huntley, Sarah Dawson, Christopher E. Clark, Rachel Johnson, Julian P. T. Higgins, dan Deborah M. Caldwell. (2025). *Effectiveness of stress management and*

relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. BMJ Medicine, 4(1).

Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

Wijanarko, N. P., Guna, S. D., & Herlina, H. (2024). *Gambaran aktivitas fisik, stres dan antropometri pada pasien hipertensi pada lansia*. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1*(3), 71–85.

Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67.

Widyawaty, E. D., Diana, A. N., & Fatmawati, E. (2023). *Anti hipertensi dari sumber daya lokal*. Surakarta: Rena Cipta Mandiri.

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity 17 Agustus 2026

World Health Organization. (2023). *Physical activity*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity 17 Agustus 2026

World Health Organization. (2025). *Hypertension – Fact Sheet*. Diakses dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension 1 Maret 2026