



Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Sukomangu Kabupaten Wonogiri

Wibowo Alqki Alianza¹, Mulyaningsih²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: wibowoalqki@gmail.com

Abstract. Background: The prevalence of elderly hypertension in the world according to WHO data is approximately 972 million people or 26.4% of people worldwide have hypertension, which is likely to continue to increase. The prevalence of elderly people in Indonesia in 2020 reached 10.7% of the total population. The prevalence of hypertension in Central Java Province based on the criteria for measuring hypertension in the population in 2019 reached 37.2%, in 2020 it reached 32.9% and in 2021 it reached 50.9% of the decline in all organ functions in blood vessels. Objectives: To describe the results of the application of 20-minute walking therapy in elderly patients with hypertension in the Sukomangu Village area, Purwantoro District. Method: Case study is a series of scientific activities carried out intensively, at the beginning of the study, interviews and blood pressure measurements were carried out on the respondents, then after the application, blood pressure measurements were carried out again on the respondents. Results: There was a decrease in blood pressure after giving 20-minute walking therapy to Mrs. W. and Mrs. K from stage 2 hypertension to stage 1 hypertension. Conclusion: The application of 20-minute walking therapy can potentially reduce blood pressure in the elderly with hypertension in both respondents.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Walking Therapy

Abstrak. Latar Belakang: Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan. Prevalensi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10,7% dari total jumlah penduduk. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan kriteria pengukuran hipertensi pada penduduk di tahun 2019 mencapai 37,2%, pada tahun 2020 mencapai 32,9% dan pada tahun 2021 mencapai 50,9% penurunan semua fungsi organ yang terdapat pembuluh darah. Tujuan: Mendiskripsikan hasil penerapan terapi jalan kaki 20 menit pada pasien lansia dengan hipertensi di wilayah Desa Sukomangu Kecamatan Purwantoro. Metode: Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif. Pada awal penelitian dilakukan wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap responden, kemudian setelah penerapan dilakukan kembali pengukuran tekanan darah terhadap responden. Hasil: Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi jalan kaki 20 menit pada Ny.W. dan Ny.K dari hipertensi tahap 2 menjadi hipertensi tahap 1. Kesimpulan: Penerapan terapi jalan kaki 20 menit dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua responden.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Terapi Jalan Kaki.

1. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan istilah bagi individu yang berusia diatas 60 tahun. Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan adanya kegagalan untuk mempertahankan keseimbangan serta beradaptasi dengan stress lingkungan. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Diwanto, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri mengangkut darah dari

jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode (Anugerah et al., 2022).

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang (Diwanto, 2020). Prevalensi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10,7% dari total jumlah penduduk (Adiputra et al., 2021). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan kriteria pengukuran hipertensi pada penduduk di tahun 2019 mencapai 37,2%, pada tahun 2020 mencapai 32,9% dan pada tahun 2021 mencapai 50,9% (Hirza Ainin, 2024). Sedangkan Menurut laporan puskesmas tahun 2022 di Kabupaten Wonogiri bahwa kasus hipertensi merupakan penyakit nomor 2 terbanyak dengan total 1950 (Dianti, 2024). Terapi non farmakologi dilakukan untuk mendukung terapi farmakologi, dengan mengurangi garam, berolahraga, mengubah pola makan, tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki selama 20 menit (Yana et al., 2024).

Dengan melakukan terapi jalan kaki 20 menit mampu menurunkan tekanan darah setelah dilakukan kepada penelitian ini 20 responden diberikan aktivitas fisik jalan kaki selama 20 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 10. Olahraga jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah, dengan demikian olahraga jalan kaki sangatlah berpengaruh terhadap penyakit hipertensi (Nur Istiqomah & Kartika Sari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohimah & Dewi, (2022) menyebutkan pengaruh terapi jalan kaki terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara terapi jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 April 2024 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita di Sukomangu, Purwantoro, Wonogiri diperoleh data bahwa dari 10 lansia mengalami hipertensi. Hasil observasi didapatkan data 7 lansia mengalami pre hipertensi dengan TD diatas 140-150 mmHg, dan 3 lansia mengalami hipertensi dengan TD 160-180 mmHg. Lansia tersebut mengatakan belum mengetahui jika terapi jalan kaki 20 menit dapat menurunkan hipertensi. Maka uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “penerapan jalan kaki 20 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia”.

2. KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia (lansia) adalah suatu tahap terakhir dalam proses kehidupan seorang individu atau dimana individu secara alami mengaami berbagai macam perubahan keseimbangan baik dari segi fisik, mental, sosial serta spiritual dengan usia di atas 60 tahun (Sumartini et al., 2024). Semakin bertambah usia dapat meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah (Rohimah & Dewi, 2022). Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang lebih dari 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic yang lebih dari 80 mmHg. Adanya pengaruh latihan jalan kaki selama 20 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik atau diastoliknya pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah dan jantung akan berkerja secara normal, juga menurunkan kadar lemak dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan hipertensi (D. R. Sari & Palupi, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penerapan dengan metode studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah 2 responden lansia yang tinggal di Desa Sukomangu, Kecamatan Purwanto dengan mencantumkan kriteris inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, tidak memiliki kebiasaan berolahraga, lansia yaitu dari mulai 40-60 tahun, mengonsumsi obat antihipertensi pada malam hari dan atau tidak mengonsumsi obat antihipertensi, dan memiliki IMT < 30 . Kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden. Penerapan dilakukan selama 20 menit 3 kali dalam 1 minggu. Instrument penelitian menggunakan tensimeter atau sphygmomanometer aneroid.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 menit Pada Penderita Hipertensi

Tabel 1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi Pada Tanggal 11 Juli

Responden	Tekanan darah	Kategori
Ny.W	167/102 mmHg	Hipertensi tahap 2
Ny.K	177/100 mmHg	Hipertensi tahap 2

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan Terapi Jalan Kaki 20 menit pada Ny. W 167/102 mmHg dalam ketegori hipertensi tahap 2 dan Ny. K 177/100 mmHg dalam kategori hipertensi tahap 2.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi

Tabel 2 Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi Pada Tanggal 11 Juli

Responden	Tekanan darah	Kategori
Ny.W	132/91 mmHg	Hipertensi tahap 1
Ny.K	159/87 mmHg	Hipertensi tahap 1

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada kedua responden saat sesudah diberikan Terapi Jalan Kaki 20 menit pada Ny. W 132/91 mmHg dalam kategori hipertensi tahap 1 dan Ny. K 159/87 mmHg dalam kategori hipertensi tahap 1.

Hasil Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 menit Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 Menit

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah
1	11 Juli	Ny.W	167/102 mmHg	132/91 mmHg
	11 Juli	Ny.K	177/100 mmHg	159/87 mmHg
2	12 Juli	Ny.;W	180/104 mmHg	173/104 mmHg
	12 Juli	Ny.K	174/106 mmHg	167/102 mmHg
3	13Juli	Ny.W	157/109 mmHg	146/99 mmHg
	13 Juli	Ny.K	163/99 mmHg	152/88 mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas, penerapan Terapi Jalan Kaki 20 menit yang dilakukan selama 3 hari dalam waktu seminggu berturut-turut di Desa Sukomangu Kecamatan Purwanto pada tangga 11 Juli-13 Juli 2024. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. W dan Ny. K didapatkan hasil adanya perbedaan tekanan darah pada kedua responden.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi

Dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum penerapan terapi jalan kaki 20 menit pada tanggal 11 Juli 2024 pada Ny. W dengan usia 59 tahun memiliki tekanan darah 167/102 mmHg dan Ny. K yang berusia 60 tahun memiliki tekanan darah 177/100 mmHg. Dari hasil pengukuran tersebut kedua responden memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tahap 2 (Rahayu et al., 2020) menyatakan bahwa hipertensi tahap 2 jika tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg. Faktor genetik diyakini memiliki kaitan dengan kejadian hipertensi maka peluang penyakit itu diturunkan kepada turunannya sebesar 50%, sedangkan bila hanya salah satu saja dari orang tuanya yang menderita hipertensi, maka peluang keturunannya akan terkena hipertensi adalah sebesar 30%. Faktor keturunan memiliki peran penting dan menjadi peran penentu seberapa besar kecenderungan orang untuk menderita hipertensi (Maulinda & Akbar, 2024). Teori tersebut sesuai dengan pengkajian Ny. W yang memiliki keturunan hipertensi dari orang tua.

Aktivitas jalan kaki dapat membantu menurunkan darah tinggi dengan meningkatkan aktivasi parasimpatik sistem persyarafan sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah olahraga dapat merelaksasi pembuluh darah yang berakibat pada penurunan tekanan darah (Prasetyani et al., 2024). Terapi jalan kaki 20 menit mampu mendorong jantung berkerja secara optimal dimana olah raga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi, oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka vasodilatasi vena karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Rina Yupita et al., 2024)

Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi

Setelah dilakukan penerapan Terapi jalan kaki 20 menit pada tanggal 11 Juli 2024-13 Juli 2024 selama 3 kali dalam waktu seminggu secara berturut-turut dengan Terapi jalan kaki didapatkan hasil tekanan darah Ny. W 132/91 mmHg dan Ny. K 152/88 mmHg. Dari hasil sesudah penerapan terapi jalan kaki 20 menit kedua responden termasuk pada kategori

hipertensi tahap 1. Dikatakan hipertensi tahap 1 ialah tekanan darah sistolik 140/159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg (Julianty et al., 2020).

Jalan kaki merupakan salah satu kegiatan aktivitas dengan tidak memakan durasi lama dan juga tidak akan memakan ongkos besar, dikarenakan berjalan bisa dilakukan pada semua orang dengan tempat mana saja, sehingga dapat dilakukan oleh semua umur dilansir pada jurnal (Arbi et al., 2024).

Aktivitas jalan kaki 20 menit dapat membantu menurunkan darah tinggi dengan meningkatkan aktivasi parasimpatik sistem persyarafan sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah. Terapi jalan kaki 20 menit mampu mendorong jantung berkerja secara optimal dimana olah raga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi, oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka vasodilatasi vena karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Rina Yupita et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa Terapi jalan kaki yang dilakukan selama 3 kali dalam waktu seminggu berturut-turut dengan durasi penerapan 20 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan penerapan Jalan Kaki 20 Menit Pada Penderita Hipertensi

Hasil yang diperoleh dari penerapan tersebut dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Terapi jalan kaki 20 menit pada kedua responden Ny. W dan Ny. K. Tekanan darah kedua responden sebelum dilakukan penerapan hidroterapi berada pada kategori tahap 2. (Rahayu et al., 2020) sedangkan setelah dilakukan penerapan Terapi jalan kaki hasil tekanan darah pada kedua responden berada pada kategori hipertensi tahap 1. Dimana pada Ny. W sebelum dilakukan penerapan hasil tekanan darah 167/10 mmHg dan hasil sesudah dilakukan penerapan menjadi 132/91 mmHg sedangkan pada Ny. K hasil sebelum dilakukan penerapan 177/100 mmHg dan hasil sesudah dilakukan penerapan hidroterapi 152/88 mmHg.

Adanya pengaruh latihan jalan kaki selama 20 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik atau diastolik pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan

oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah dan jantung akan bekerja secara normal, juga menurunkan kadar lemak dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan hipertensi (D. R. Sari & Palupi, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Penerapan Terapi Jalan Kaki 20 menit pada lansia penderita hipertensi Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi selama 3 hari dalam seminggu dan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam 1 minggu, dengan durasi 20 menit dalam 1 sesi terdapat kesimpulan sebelum dilakukan terapi Jalan kaki 20 menit pada Ny.W dan Ny.K Hipertensi tahap 2 dan setelah dilakukan terapi Jalan kaki 20 menit terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi kategori tahap 1. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan Terapi jalan kaki 20 menit . Adapun keterbatasannya antara lain : peneliti tidak dapat melakukan pengamatan aktivitas dan pola makan yang dapat memicu tekanan darah kedua responden menjadi meningkat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengaplikasikan terapi jalan kaki 20 menit pada lansia penderita hipertensi dengan jumlah responden dan waktu yang lebih maksimal.

6. DAFTAR REFERENSI

- Anugerah, A., Zainal Abidin, A., & Prastiyo, J. (2022). Terapi komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi: Studi literatur. *Journal of Bionursing*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.1.128>
- Arbi, F., Choiri, R., Pudjijuniarto, P., Mokhamad, B., Bawono, N., Ananda, & Bakti, P. (2024). Pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di UPT Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–81. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.219>
- Dianti, Y. (2024). Hubungan perilaku cerdik dengan nilai tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Selogiri Wonogiri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf>
- Diwanto, Y. P. (2020). Jurnal Abdimas Saintika. *Jurnal Abdimas Saintika*, 55–60.
- Hirza Ainin Nur. (2024). Implementasi foot massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2910>
- Maulinda, & Akbar5, Y. (2024). Deskriptif eksploratif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1), 79–87.
- Nur Istiqomah, A., & Kartika Sari, D. (2023). Penerapan jalan kaki dua puluh menit terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Jati. *Jurnal*

Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 1(4), 270–280.
<https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2485>

- Prasetiani, A. G., Putu, N., Sari, W. P., Meliani, Y. M., & Sat, S. (2024). Pengaruh aktivitas fisik latihan jalan kaki terhadap tekanan darah bagi lansia. *Jurnal Ners LENTERA*, 12(1), 54–58.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Rina Yupita, Khairul Andre, & Siti Salmah. (2024). Pengaruh jalan pagi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Profesion*, 5(2), 349–361.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167.
<https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Sari, D. R., & Palupi, R. (2024). Pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Punggur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 191–200.
- Sari, N. P. W. P., Manungkalit, M., Mare, A. C. B., & Sat, Y. M. M. S. (2023). Latihan jalan kaki untuk meningkatkan vitalitas lansia. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 11–24.
<https://doi.org/10.36407/berdaya.v6i1.1060>
- Sumartini, B., Ari, E., Dedi, S., Leili, W., Rosyid, S., Syafitri, R., Ani, Y., Ledia, S., Ferdinan, R., Widanarti, S., Fajar, S., Berliany, S., Sipollo, V., Dian, M., Kusuma, S., Mulyana, H., Febriana, D., & Sulistiyani, A. Y. (2024). *Buku ajar keperawatan gerontik (Berdasarkan kurikulum pendidikan ners Indonesia tahun 2021)*. Penerbit CV. Eureka Media Aksara.
- Susanti, S. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54.
- Syafitri, R., Restipa, L., & Novera, M. (2024). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 32–37.
- Yana, E., Chaizuran, M., & Juwita, Z. (2024). Efektivitas audio murotal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 93–98.
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>