

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS
FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SANTOSA TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

**CINDY AGNIA FAQIH
NIM. 302020101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2024**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS
FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SANTOSA TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**CINDY AGNIA FAQIH
NIM. 302020101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

CINDY AGNIA FAQIH

NIM. 302020101

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SANTOSA TAHUN 2024**

Skripsi ini telah Disetujui untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Akhir
Pada Tanggal 25 Juli 2024

Oleh:

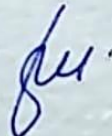
Pembimbing Utama



Salami, S.Kp., M. Kep

NIP. 197209232005012002

Pembimbing Pendamping



Eli Lusiani, S.Kep, Ners., M. Kep

NPP : 2017160289063

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

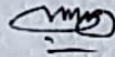
**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SANTOSA TAHUN 2024**

Disusun oleh :

**CINDY AGNIA FAQIH
302020101**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I



Nur Rohmah, A.M.K., S.Pd., M.HSc

NPP: 2010100975038

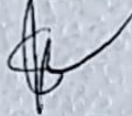
Penguji II



Riandi Alfin, S. Kep., Ners., M. Kep

NPP: NPP: 2019310890073

Pembimbing Utama



Salami, S.Kp., M. Kep

NIP: '197209232005012002

Pembimbing Pendamping



Eli Lusiani, S.Kep, Ners., M. Kep

NPP: 2017160289063

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Cindy Agnia Faqih
NIM : 302020101
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik Pada penderita hipertensi di puskesmas Santosa tahun 2024”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan atau paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 8 Agustus 2024

Yang membuat Pernyataan



Cindy Agnia Faqih

KETERSEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Cindy Agnia Faqih
NIM : 302020101
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di puskesmas Santosa tahun 2024”

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunkan sebagaimana semestinya.

Mengetahui,



Bandung, 8 Agustus 2024

Tim Pembimbing

Yang menyatakan


Cindy Agnia Faqih

Nama

1. Salami, S.Kp.,M.Kep 
2. Eli Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Kcp 

MOTTO

“Hidup akan terasa baik – baik saja jika melibatkan Allah dalam segala hal! Kunci baik menjadi yang terbaik tentunya tidak mudah, perlu untuk menggali hal dan ilmu baru. Begitupun dengan proses dalam mencapai keinginan dan cita – cita, tanpa ada kegigihan serta perjuangan dalam proses pencapaiannya mustahil berakhir dengan kesuksesan. Selamatkan takdirmu dengan mengubah cara berfikirmu.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta (Bapak Asep Saepuddin dan Ibu Lilis Rohayani) yang selalu mendo'akan, mendukung dan sebagai pendorong penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.

Dikejauhan sebagai penguat, didepan mata sebagai penyemangat.

Terima kasih penulis ucapkan kepada kakak tercinta Wahid Hasyim, M.Pd yang selalu mengajarkan dan memotivasi penulis dalam proses pembuatan skripsi ini.

Tampak membosankan tetapi sangat membutuhkan ilmunya.

Terima kasih penulis ucapkan kepada teman – teman atas support yang luas, proses ini tidaklah mudah namun, dari proses inilah yang membuat penulis bersyukur dan tidak berhenti untuk terus berjuang dan berfikir.

Terakhir, secara khusus skripsi ini penulis persembahkan kepada calon pendamping kelak yang sampai saat ini nama dan wajahnya belum terlihat dengan kasat mata. Tidak apa, Berjuang bersama sampai menemukan titik terbaik menurut takdir sang Ilahi!

*Prioritize knowledge!! He **knowledge** will give light in the darkness.*

Jalani dengan kesungguhan, kesempatan akan membersamai dengan pasti. Tak perlu khawatir dengan endingnya, jika itu sudah yang terbaik. Maka, Yakinlah bagi Tuhan tidak ada sedikitpun yang keliru.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala* shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad *Sallallahu alaihi wasallam* beserta keluarga dan para sahabat. Berkat Rahmat dan Hidayah-Nya akhirnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas santosa Tahun 2024” ini dengan tepat waktu. Selesaiannya skripsi tersebut tidak lepas dari do'a, bantuan, dukungan serta bimbingan dari beberapa pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada, yakni:

1. Ibu Tia Setiawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,MS.Biomed selaku wakil rektor I Universitas 'Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom selaku wakil rektor II Universitas 'Aisyiyah Bandung
4. Ibu Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M,Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
5. Ibu Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep selaku ketua Prodi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
6. Ibu Salami, S.Kp.,M.Kep selaku pembimbing I atas segala ilmu, arahan, masukan, saran dan bimbingan serta motivasi yang diberikan selama proses penulisan skripsi ini sehingga dapat selesai dengan baik, lancar dan tepat waktu.
7. Ibu Eli Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku pembimbing atas atas segala ilmu, arahan, masukan, saran serta bimbingan yang diberikan selama proses penulisan skripsi ini sehingga dapat selesai dengan baik, lancar dan tepat waktu.

8. Seluruh Dosen Prodi Ilmu Keperawatan atas segala ilmu pengetahuan yang diberikan selama peneliti berada di bangku perkuliahan.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu, segala kritik dan saran yang digunakan untuk perbaikan serta penyempurnaan pada skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya serta bagi para pembaca pada umum

Bandung, April 2023



Cindy Agnia Faqih

ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SANTOSA

Cindy Agnia Faqih

302020101

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, aktivitas fisik merupakan hal penting dalam menurunkan tekanan darah, risiko penyakit jantung dan stroke. Kurang aktivitas fisik dapat dipicu dari minimnya dukungan keluarga. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi non farmakologis yaitu aktivitas fisik teratur dan faktor lainnya adalah dukungan keluarga yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Kriteria dalam penelitian ini pasien hipertensi yang sudah terdata dan menderita hipertensi > satu tahun. Populasi penelitian ini sebanyak 403 dengan sampel 201. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling dengan metode accidental sampling. Hasil analisis univariat berjenis kelamin perempuan (61,2%), usia pra lansia (61,3%), hubungan dengan klien (36,3%), dukungan keluarga kurang (41,8%) dengan aktivitas fisik ringan (43,3%). Analisis bivariat menggunakan Uji Gamma yang menunjukkan hasil adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan p-value 0,000 dengan nilai korelasi kuat sebesar 0,609. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pasien dalam menjaga kesehatannya serta meningkatkan kesadaran terhadap peningkatan tekanan darah dengan cara melakukan aktivitas fisik sehingga bisa dilakukan pencegahan dini.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dukungan Keluarga & Hipertensi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF FAMILY SUPPORT WITH PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSION PATIENTS

Hypertension is one of the diseases that is the highest cause of death in Indonesia. Physical activity is important in reducing blood pressure, the risk of heart disease and stroke. Lack of physical activity can be triggered by a lack of family support. Hypertension can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy, non-pharmacological therapy, namely regular physical activity and another factor is good family support. The aim of the research was to determine the relationship between family support and physical activity in hypertension sufferers. The method used is descriptive correlative with a cross sectional approach. The criteria in this study were hypertensive patients who had been registered and had suffered from hypertension for > one year. The population of this study was 403 with a sample of 201. The sampling technique used was non-probability sampling with the accidental sampling method. The results of the univariate analysis were female gender (61.2%), pre-elderly age (61.3%), relationship with clients (36.3%), lack of family support (41.8%) with light physical activity (43.3%). Bivariate analysis used the Gamma Test which showed the results of a relationship between family support and physical activity in hypertension sufferers with a p-value of 0.000 with a strong correlation value of 0.609. It is hoped that this research can be used as a source of information for patients in maintaining their health and increasing awareness of increased blood pressure by doing physical activity so that early prevention can be carried out.

Keywords: *Physical Activity, Family Support & Hypertension.*

DAFTAR TABEL

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| Tabel 2.1 | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 2.2 | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 2.3 | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.1 | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.2 | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.3 | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|--|
| Kemenkes | : Kementrian Kesehatan |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |
| ADL | : <i>Activity Daily Living</i> |
| DASH | : <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> |
| GPAQ | : <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> |
| MET | : <i>Metabolic Equivemement of Task</i> |

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN ORIGINALITAS | iv |
| KETERSEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II | 9 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| A. Hipertensi | 9 |
| 1. Pengertian hipertensi..... | 9 |
| 2. Klasifikasi | 10 |
| 3. Penyebab hipertensi | 10 |
| a. Hipertensi Primer | 10 |
| 4. Faktor Resiko | 11 |
| 1) Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah | 11 |
| 2) Faktor yang dapat diubah..... | 12 |
| 5. Penatalaksanaan Farmakologi..... | 14 |
| a. Terapi Non Farmakologi | 14 |
| b. Terapi Farmakologi | 16 |

| | |
|---|-----------|
| A. Konsep Keluarga | 16 |
| 1. Pengertian keluarga | 16 |
| 2. Fungsi Keluarga | 17 |
| 1. Pengertian Dukungan Keluarga | 19 |
| 2. Bentuk dukungan keluarga..... | 20 |
| 3. Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga | 22 |
| 1) Faktor internal | 22 |
| 2) Faktor eksternal | 24 |
| A. Konsep Aktivitas Fisik | 24 |
| 1. Pengertian Aktivitas Fisik | 24 |
| 2. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik Untuk Penderita Hipertensi | 25 |
| 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik | 26 |
| a. Aktivitas fisik sedang..... | 26 |
| b. Aktivitas fisik ringan..... | 26 |
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..... | 28 |
| 5. Manfaat Aktivitas Fisik..... | 29 |
| 6. Rekomendasi Aktivitas Fisik..... | 33 |
| 7. Hasil Penelitian Yang Relevan | 35 |
| 8. Kerangka Pemikiran..... | 39 |
| 9. Hipotesis..... | 40 |
| BAB III..... | 41 |
| METODE PENELITIAN | 41 |
| A. Desain Penelitian..... | 41 |
| B. Variabel Penelitian | 41 |
| 1. Variabel independen (bebas). | 41 |
| 2. Variabel dependen (terikat). | 41 |
| C. Populasi dan sampel penelitian | 42 |
| 1. Populasi..... | 42 |
| 2. Sampel..... | 42 |
| 3. Teknik pengambilan sampel..... | 43 |
| a. Kriteria Inklusi | 44 |
| b. Kriteria Ekslusi..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| D. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 44 |
| E. Definisi Operasional..... | 44 |
| F. Instrumen dan Alat Pengumpulan Data | 45 |
| 1. Data demografi responden | 45 |
| 2. Instrumen Dukungan Keluarga | 45 |
| 3. Instrumen Aktivitas Fisik | 46 |
| 4. Uji Validitas dan Reabilitas | 48 |
| G. Metode Pengumpulan Data..... | 49 |
| 1. Data Primer | 49 |
| 2. Data Sekunder | 50 |
| H. Pengolahan dan Analisa Data..... | 51 |
| 1) Pengolahan Data..... | 51 |
| 2) Analisa Data..... | 53 |
| 1. Analisa Univariat | 53 |
| 2. Analisa Bivariate..... | 54 |
| I. Etika Penelitian | 55 |
| MANUSCRIPT..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 68 |
| LAMPIRAN..... | 79 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 | 10 |
| Klasifikasi Tekanan Darah..... | 10 |
| Tabel 2.2 | 15 |
| Modifikasi gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi | 15 |
| Tabel 2.3 | 35 |
| Hasil Penelitian Yang Relevan | 35 |
| Tabel 3.1 | 45 |
| Data Operasional | 45 |
| Tabel 3.2 | 47 |
| Kisi-kisi kuesioner Global Physical Activity Questionare (GPAQ)..... | 47 |
| Tabel 3.3 | 48 |
| Kategori Tingkat Aktivitas Fisik | 48 |

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Aida, N. D. (2024). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM*. June.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Aldiansa, et al. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/Hijp>, 4(3), 248–253.
- Aldila Rizma Amalia, Nur Hasanah, & Padoli, P. (2023). Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 53–58. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v16i2.48>
- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu.

Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(1), 11–16.
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>

Anggun Novita¹, Donny Ardy Kusuma, Laily Mita Andriana, A. R. N. (2021). (Journal of Community Service). *GAMBARAN LEVEL AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI JAWA TIMUR SELAMA MASA PANDEMI COVID-19* Anggun, 1(2), 17–25.

Ariyani, H., Gazali, M., Fitriah, A., Nurmeidina, R., & Anshari, M. (2021). *Buku Panduan Konseling Apoteker Pasien Hipertensi*. MBUnivPress.
<https://books.google.co.id/books?id=BWJIEAAAQBAJ>

Ayaturahmi, A., Rifa'atuk Mahmudah, & Rian Tasalim. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Peran Perawat Terhadap Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 284–294. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1102>

Bandung, P. kesehatan kabupaten. (2019). *Kementrian kesehatan RI*. 7823–7830.

Bayu Agung Pramono, S. P. M. K., Prof. Dr. Nurhasan, M. K., & Hijrin Fithroni, S. O. M. P. (2019). *TEKNOLOGI OLAGRAGA (PERKEMBANGAN OLAHRAGA ERA MILENIAL 4.0)*. Zifatama Jawara.
https://books.google.co.id/books?id=5Jf_DwAAQBAJ

Burhan, B., Sigit, A., & Alwi, M. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga, Konsep Diri Akademik dan Regulasi Diri terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa UPPJB-UT Makassar (Studi Pada Mahasiswa Pendas Pokjar Tana Toraja). *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 5(1), 69–83.

<https://doi.org/10.30605/cjpe.512022.1591>

Chasanah, I. N., & Perdana, M. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Aktivitas Fisik pada Kelompok Risiko Sindrom Metabolik di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Sleman. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 2(3), 153. <https://doi.org/10.22146/jkkk.44268>

Diana Helda, & Ludia Seprianti. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 16–22. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.191>

Eye, S., & Prevention, D. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas pemanggilan kecamatan anak tuha kab. lapung tengah. 2(February), 1–27.

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>

Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 91–95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>

- Fitriah, F. N., Harsoyo, S., & Wiyono, J. (2017). Dukungan Keluarga Lansia dan Gangguan Kemandirian Dalam ADL (Activity Of Daily Living). *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 3(1), 13. [https://doi.org/10.31290/jkt.v\(3\)i\(1\)y\(2017\).page:13-19](https://doi.org/10.31290/jkt.v(3)i(1)y(2017).page:13-19)
- Herawati, N., . S., & Herlambang, S. M. (2019). Peran Dukungan Keluarga Dan Keharmonisan Perkawinan Orang Tua Dalam Pendidikan Spiritual Anak. *Wacana*, 11(2), 213–221. <https://doi.org/10.13057/wacana.v11i2.147>
- Hisni, D. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Latihan Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Pancoran Jakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 6. <http://journal.unas.ac.id/health>
- Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., Faza, F., & Press, U. G. M. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Gadjah Mada University Press. <https://books.google.co.id/books?id=f9ynDwAAQBAJ>
- Husni, M., Pakarti, A., Farid, D., Fathiah, I., & Bandung, U. M. (n.d.). *PENGARUH KEBIJAKAN PEMERINTAH TERHADAP KELUARGA DALAM PERSPEKTIF HUKUM: ANALISIS PERATURAN A . PENDAHULUAN*
Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam pembentukan dan perkembangan individu serta masyarakat secara k. 107–125.
- Hutagaluh, M. S. (2019). *Panduan Lengkap Stroke: Mencegah, Mengobati dan Menyembuhkan*. Nusamedia.

<https://books.google.co.id/books?id=UmVcEAAAQBAJ>

Israyana, Mahdi, A. N., & Ikhsan, M. (2023). Pengaruh Family Support dan Pola Aktivitas Fisik terhadap Motivasi Kesembuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Katobengke Kota Baubau. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1).
<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>

Jannah, M. (2020). *4538-9525-1-Sm[1]*. 4(5).

Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). *Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan*. 6(2), 142–146.

Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>

Kesehatan, J. I., Husada, S., Tiara, C., Pramesti, W., Pebriyani, U., & Alfarisi, R. (2020). Hubungan Konsep Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Relationship Concept of Family Support with Recurrence Rate in Schizophrenia Artikel info Artikel history. *Juni*, 11(1), 522–532. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.339>

Kurniawati, putri. (2020). Statistik. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).

Kuswanti, A., Muqsith, M. A., Zainal, A. G., & Oktarina, S. (2020). Manajemen Komunikasi Keluarga Saat Pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8), 707–722. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15959>

- Larasiska, A., & Priyantari HN, W. (2022). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Cara Mudah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1261>
- Latipun, & Sefrina, F. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dan Keberfungsian Sosial pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 140–160. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3609/0>
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3), 135–144. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/764>
- Lestari, A., & Arafah, E. H. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD LAMADDUKELLENG *Journal of Health, Nursing, and Midwifery Sciences Adpertisi. Jhnmsa*, 1(2), 2746–4636.
- Machsus Labibah, A. dkk. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science Technology and Enterpreneurship*, 2(2), 51–56.
- Marwiati, Setyawati, A., & Fahrurozi, M. (2021). Screening Degeneratif Disease Di Era Pandemi COVID-19. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 02(01), 6–9.
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>

Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2021). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 7(2), 11–24.

Mulyaningsih, F. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 48(2), 16–17.
www.ine.es

Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38.
<https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>

Ninik Mas Ulfa, E. I. L. R. D. (2020). *Buku ajar farmasi klinis dan komunitas: medication picture dan pill count pada kepatuhan minum obat penderita diabetes mellitus dan hipertensi*. Penerbit Graniti.
<https://books.google.co.id/books?id=xVEMEAAAQBAJ>

Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>

Prasetya. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Renovasi Industri*. UHO EduPress.
[http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/2457/1/Prosiding Seminar Nasional FKM UHO 2019.pdf](http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/2457/1/Prosiding%20Seminar%20Nasional%20FKM%20UHO%202019.pdf)

- Prof. Adjunct. Dr. Marniati, S. E. M. K., & Notoatmodjo, P. D. S. (2022). *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
<https://books.google.co.id/books?id=yG2BEAAAQBAJ>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahman, D., Padli, P., Edmizal, E., Haryanto, J., & Tika, D. Y. (2023). Aktifitas fisik mahasiswa pada masa new normal. *Jurnal Patriot*, 5(1), 75–82. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i1.936>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Raynor, M. and. (2023). *Pengembangan ilmu dan praktik kesehatan*. 4(1), 88–100.
- Redjeki, S. (2021). sudah berumur ; tua . Menurut Peraturan Menteri Sosial Nomor 5 Tahun 2019 (Permensos 5 / 2019) tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial , Lanjut Usia Terlantar adalah “ seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun atau lebih , karena. *Jurnal Pussdiklat Kesos*, 18, 87–98.
- Riswanto, R. B., Nursalam, N., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Faktor Eksternal

- Terhadap Aktifitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 365. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1102>
- Rohimah, S. (2019). Jurnal Keperawatan Galuh. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2). <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2645>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Saudah, S. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.10>
- Setyowati&wahyuni. (2019). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang manajemen hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja dinas kesehatan kabupaten majalengka tahun 2019*. 38(3), 3–6.
- Sholihah, R., & Al Faruq, M. (2020). Konsep Keluarga Sakinah (Studi Pemikiran Muhammad Quraish Shihab). *SALIMIYA : Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(4), 113–130.
- Sitompul, E., Farradinna, S., & Fadhlia, T. N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana* Jakarta, 4(2), 365. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v4i2.10230>

- Soesanto, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Perawatan Kesehatan Lanjut Usia Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 170. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.763>
- Umam, K., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Terapi Murottal Qur ' An Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend . Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(September), 378–385. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/482>
- Vilda Ana Veria Setyawati, S. G. M. G. (2023). *Understanding Remaja, Gizi Dan Kesehatan*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=S7nXEAAAQBAJ>
- Wahid, A., Stai, H., Jufri, H., & Email, B. (2019). *BERPERADABAN*. 5.
- Wahyudi, K., Rohrohmana, B., & Kwando, P. S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Fakfak Kota Kabupaten Fakfak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4405–4415. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.12514>
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of daily walking exercise on sleep quality in healthy young adults. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 393–401. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00702-x>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>

- Wijaya, A. K., & Padila, P. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga, Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kepatuhan dalam Pembatasan Asupan Cairan pada Klien ESRD yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 393–404. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.883>
- Wulandari, T. (2020). Analisis Karakteristik Pasien Hipertensi Rawat Jalan RSUD Karanganyar Tahun 2019. *Maternal*, IV(1), 51–56. https://ejournal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/772/685
- Yuli Herlambang, P., & Dyah, V. (2023). Support sistem keluarga dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*, 16(1), 36–41.
- Zhafirah, nahdah shofi, & Palupi, L. M. (2019). Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.