

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Ruslan Ramli¹⁾, Teten Tresnawan ²⁾, Femy Melia Rahmawati³⁾.

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi I, Jl. Karamat No. 36 Sukabumi 43122 Telp. (0266) 210215), feelsgood666777@gmail.com

²Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi I, Jl. Karamat No. 36 Sukabumi 43122 Telp. (0266) 210215)

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi I, Jl. Karamat No. 36 Sukabumi 43122 Telp. (0266) 210215)

Abstract

Hypertension is a condition where there is a persistent increase in blood pressure at systolic and diastolic pressure. Hypertension is suffered by Lanisa which can affect her quality of life. The research objective was to determine the effect of social support and physical activity on quality of life. Social support is an individual's way of interpreting the availability of sources of support that play a role in reducing or suppressing stress symptoms and events. Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Quality of life is a state of how individuals respond physically and emotionally psychologically, socially, work and physically. This type of research is correlational research. The population is elderly people with hypertension in the Nyomplong Village, Working Area of the Pabuaran Health Center, Sukabumi City with a sample of 214 respondents. The sampling technique uses proportional random sampling. Bivariate analysis using Chi square. The results of the hypothesis test showed that there was a relationship between social support and quality of life ($p=0.000$), there was a relationship between physical activity and quality of life ($p=0.000$). The conclusion shows that there is a relationship between social support and physical activity on the quality of life of elderly people with hypertension

Keywords: Social Support, Motivation, Physical Activity, Quality of Life, Hypertension.

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah persisten pada tekanan sistolik dan diastolik. Hipertensi banyak diderita oleh lanisa yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi adalah lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi dengan sampel 214 responden. Teknik sampling menggunakan proporsional random sampling, Variabel Dukungan Sosial menggunakan kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Variabel Aktivitas Fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), sedangkan untuk Variabel Kualitas Hidup menggunakan Older People Quality Of Life-Brief 13 (OPQOL). Analisis bivariat menggunakan Chi square. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan dukungan sosial terhadap kualitas hidup ($p=0.000$), terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup didapatkan ($p=0.000$). Kesimpulan menunjukkan terdapat hubungan dukungan sosial dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Motivasi, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan satu dari sekian penyakit tidak menular dimana penyakit ini berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Seorang individu dikatakan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) apabila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg secara konsisten.(Windri et al., 2019).

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan hipertensi sebagai *the silent disease* karena penderita cenderung tidak merasakan atau mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah. (Kemenkes, 2018 dalam Djibu, 2021). Berdasarkan data yang dikeluarkan WHO untuk periode (2015-2020) sekitar 1,13 Miliar orang diseluruh dunia mengidap hipertensi. Setiap tahunnya jumlah pengidap hipertensi terus mengalami peningkatan, diprediksi setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal dunia disebabkan oleh hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,2018) menemukan bahwa tiga Provinsi dengan prevalensi Hipertensi tertinggi di Indonesia adalah sebagai berikut, peringkat pertama diduduki Provinsi Kalimantan Selatan dengan angka kejadian sebesar 44,13% kemudian diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Pada tahun 2019 penderita hipertensi berdasarkan profil kesehatan jawa barat sebesar 41,6% sedangkan menurut hasil Riskesdas 2018 sebesar 39,6%, setiap tahunnya terus meningkat jika dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar 29,4%. Penyakit Hipertensi ini salah satu penyakit degeneratif dan lebih sering dialami oleh lansia (Maulidah, Neni Neni, and Sri Maywati 2022).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia diprediksi tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%). Diperkirakan jumlah penduduk lansia tahun 2025 33,69 juta, tahun 2030 40,95 juta, dan tahun 2035 48,19 juta.). Proses penuaan akan berdampak pada banyak aspek dan kualitas kehidupan, baik aspek kesehatan, ekonomi maupun aspek sosial. (Kemenkes RI, 2017 dalam Windri et al. 2019).

Menurut WHO Kualitas Hidup adalah persepsi seseorang dalam kondisi budaya dan norma yang berlaku dimana tempat seseorang hidup dan berhubungan dengan harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya. (Budiono and Adbur Rivai 2021). Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor berikut ini, Dukungan Sosial, dukungan keluarga, teman, tetangga, standar harapan hidup, keikutsertaan dalam kegiatan sosial, hobi, kondisi esehatan, rumah dan lingkungan yang aman, kepercayaan, kesehatan psikologis, perasaan dihormati, dihargai, pendapatan, akses yang mudah dalam transportasi dan pelayanan (Yulianti 2017). beberapa faktor lainnya yaitu sebagai berikut, tingkat aktivitas fisik, usia, gender, status sosial ekonomi, faktor permasalahan kesehatan (Dewi 2018)

Sedangkan zimet mendefinisikan dukungan sosial sebagai cara individu menginterpretasikan ketersediaan akar dukungan yang berfungsi untuk mengurangi atau menekan gejala dan kejadian stress (Zimet et al.,1988). Hal yang menentukan kesehatan fisik dan mental pada populasi lansia yaitu, hubungan sosial yang kuat dengan derajat *support* sosial yang tinggi, pada umumnya merupakan faktor proteksi untuk mempertahankan kesehatan dan

kualitas hidup yang baik bagi lanjut usia. (Moeini *et al.*, dalam Nofalia, 2019).

Aktivitas fisik adalah mobilitas anggota tubuh yang berakhir dengan pengeluaran energi untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup supaya tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik berperan sangat penting terutama bagi lanjut usia (lansia). Begitu pentingnya aktivitas fisik tidak terkecuali bagi orang lanjut usia, dengan rutin beraktivitas, maka lansia dapat menjaga dan menaikan derajat kesehatannya (Dian, 2017 dalam Windri *et al.*, 2019).

Kota Sukabumi termasuk ke dalam Provinsi Jawa Barat dengan penderita hipertensi tersebar di berbagai wilayah Puskesmas yang berada di Kota Sukabumi, dari 15 wilayah Puskesmas di Kota Sukabumi hampir semuanya banyak ditemukan kasus hipertensi. Puskesmas Pabuaran merupakan salah satu Puskesmas di Kota Sukabumi dengan angka kejadian Hipertensi cukup tinggi dengan angka kejadian sebesar 1.339 kasus. Berdasarkan informasi yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Dukungan Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi Tahun 2023".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran kota Sukabumi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 461 lansia hipertensi setelah dikurangi 10 lansia untuk survei pendahuluan, penentuan sampel

menggunakan rumus Slovin dengan jumlah sampel sebanyak 214 responden dengan teknik sampling menggunakan proporsional random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Kuesioner untuk variabel dukungan sosial menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dimodifikasi peneliti dengan uji validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment dengan hasil *p*-value 0,000 dan uji Reliabilitas menggunakan rumus Alfa Cronbach dengan hasil 0,870, untuk variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), untuk variabel kualitas hidup menggunakan kuesioner *Older People Quality Of Life-Brief 13* (OPQOL-Brief 13). Teknik analisis data menggunakan *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 214 responden lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini diuraikan dalam tabel karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi

Karakteristik	F	%
Usia (tahun)		
60-69	122	57
70-79	67	31,3
80-89	24	11,2
>90	1	0,5
Jenis		
Kelamin	70	32,7
Laki-Laki	144	67,3
Perempuan		
Pendidikan		
SD	110	51,4
SMP	56	26,2
SMA	38	17,8
PT	10	4,7

Pekerjaan		
Bekerja	51	23.8
Tidak bekerja	163	76,2
Keikutsertaan		
Kegiatan		
Sosial	147	68,7
Ikut	67	31,3
Tidak ikut		
Status		
Pernikahan		
Menikah	104	48,6
Tidak	110	51,4
Mneikah		
Lama		
Menderita		
Hipertensi	100	46,7
≤1 Tahun	46	21,5
2 Tahun	18	8,4
3 Tahun	50	23,4
≥4 Tahun		

Tabel 1 diketahui bahwa Sebagian besar responden yang menderita hipertensi yaitu berusia 60 – 69 tahun yaitu sebanyak 122 orang (57%) dan sebagian kecil berusia >90 tahun yaitu sebanyak 1 orang (0,5%). Sebagian besar jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 144 orang (67.3%) dan sebagian kecil berjenis kelamin Laki laki yaitu sebanyak 70 orang (32.7%). Sebagian besar pendidikan responden Berpendidikan SD yaitu sebanyak 110 orang (51.4%) dan sebagian kecil berpendidikan PT (Perguruan Tinggi) yaitu sebanyak 10 orang (4.7%). Sebagian besar Pekerjaan responden tidak bekerja yaitu sebanyak 163 orang (76.2%) dan sebagian kecil bekerja yaitu sebanyak 51 orang (23.8%). Sebagian besar responden mengikuti kegiatan sosial yaitu sebanyak 147 orang (68.7%) dan sebagian kecil tidak mengikuti kegiatan sosial yaitu sebanyak 67 orang (31.3%). Sebagian besar responden tidak menikah yaitu sebanyak 110 orang (51.4%) dan

sebagian kecil menikah yaitu sebanyak 104 orang (48.6%). Sebagian besar responden menderita hipertensi kurang atau sama dengan 1 Tahun yaitu sebanyak 100 orang (46.7%) dan sebagian kecil menderita hipertensi selama 3 Tahun yaitu sebanyak 18 orang (8.4%).

Tabel 2. Distribusi Dukungan Sosial Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi

Dukungan Sosial	F	%
Mendukung	175	81,8
Tidak	39	18,2
Mendukung		

Tabel 2 menunjukkan bahwa Sebagian besar Responden memiliki Dukungan Sosial Mendukung yaitu sebanyak 175 orang (81.8%) sedangkan sebagian kecil responden memiliki dukungan sosial tidak mendukung yaitu sebanyak 39 orang (18.2%).

Tabel 3. Distribusi Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi

Aktivitas Fisik	F	%
Rendah	86	40,2
Sedang	60	28
Tinggi	68	31,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar Responden memiliki aktivitas fisik Rendah yaitu sebanyak 86 orang (40.2%) dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 60 orang (28%).

Tabel 4. Distribusi Kualitas Hidup

Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi		
Kualitas Hidup	F	%
Baik	172	80,4
Buruk	42	19,6

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar Responden memiliki kualitas hidup baik yaitu sebanyak 172 orang (80.4%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas hidup buruk yaitu sebanyak 42 orang (19.6%).

Tabel 5. Tabulasi silang Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup

Dukungan Sosial	Kualitas Hidup				Jumlah	%	χ^2	P
	Baik	%	Buruk	%				
Mendukung	155	88,6	20	11,4	175	100		
Tidak mendukung	17	43,6	22	56,4	39	100	40,908	0,000
Total	172	80,4	42	19,6	214	100		

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 175 responden yang memiliki dukungan sosial mendukung, 155 orang (88.6%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 20 orang (11.4%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 39 responden yang memiliki dukungan sosial tidak mendukung, 17 orang (43.6%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 22 orang (56.4%) memiliki

kualitas hidup yang buruk. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan chi-square menunjukkan p-value 0,000 artinya tolak H_0 yang memiliki makna adanya hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi.

Tabel 6. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup				Jumlah	%	χ^2	P
	Baik	%	Buruk	%				
Rendah	47	54,7	39	45,3	86	100		
Sedang	59	98,3	1	1,7	60	100	60,342	0,000
Tinggi	66	97,1	2	2,9	68	100		
Total	172	80,4	42	19,6	214	100		

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 86 responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, 47 orang (54.7%) memiliki kualitas hidup baik dan 39 orang (45.3%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 60 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, 59 orang (98.3%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 1 orang (1.7%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 68 responden yang memiliki aktivitas fisik "tinggi", 66 orang (97.1%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 2 orang (2.9%) memiliki kualitas hidup yang buruk. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan chi-square menunjukkan p-value 0,000 artinya tolak H0 yang memiliki makna adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dari 214 lansia di kelurahan Nyomplong wilayah kerja puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi menunjukkan bahwa Sebagian besar Responden memiliki Dukungan Sosial Mendukung yaitu sebanyak 175 orang (81.8%) sedangkan sebagian kecil responden memiliki dukungan sosial tidak mendukung yaitu sebanyak 39 orang (18.2%).

Berdasarkan karakteristik responden tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keikutsertaan Kegiatan Sosial menyatakan bahwa sebagian besar responden mengikuti atau aktif dalam kegiatan sosial dilingkungannya yaitu sebanyak 147 orang dan 67 orang tidak mengikuti kegiatan sosial. (Pangaribuan, 2020). Salah satu yang mempengaruhi dukungan sosial adalah keterampilan sosial seorang individu, dengan memiliki keterampilan sosial yang baik maka individu akan cenderung lebih sering berinteraksi dengan orang lain sehingga

menimbulkan ikatan yang signifikan dan berakhir dengan diterimanya dukungan baik secara fisik maupun emosional oleh seorang individu.

Berbeda dengan responden yang tidak mengikuti kegiatan sosial, sumber dukungan yang mungkin bisa diterima menjadi lebih sedikit yang hanya bersumber dari keluarga, hal ini akan berdampak pada perhatian atau dukungan yang individu dapatkan akan semakin sedikit.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 175 responden yang memiliki dukungan sosial "mendukung", 155 orang (88.6%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 20 orang (11.4%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 39 responden yang memiliki dukungan sosial "tidak mendukung", 17 orang (43.6%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 22 orang (56.4%) memiliki kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan hasil bahwa dari 39 responden ada 17 orang yang memiliki dukungan sosial tidak mendukung tapi memiliki kualitas hidup yang baik, menurut (Ika Septia Yulianti, 2017) dukungan sosial bukan merupakan satu satunya yang bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang akan tetapi ada begitu banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas hidup seorang individu, dalam beberapa kasus meski individu memiliki dukungan sosial tidak mendukung akan tetapi faktor lain seperti standar harapan hidup, status ekonomi yang baik akan berpengaruh terhadap kualitas hidup yang baik.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan chi-square menunjukkan p-value 0,000 artinya tolak H0 yang memiliki makna adanya pengaruh dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Sampe, et al., 2017 menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dengan nilai p-value 0,000. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winahyu, Susi Wahyuniati, and Rita Sekarsari 2017) dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar Responden memiliki aktivitas fisik Rendah yaitu sebanyak 86 orang (40.2%) dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 60 orang (28%).

Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Dian, 2017 dalam Windri *et al.*, 2019).

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia bahwa semua responden merupakan lansia. Menurut (Potter, 2005) salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas seorang individu adalah usia, kecenderungan lansia memiliki aktivitas yang rendah dimana hal tersebut dipengaruhi oleh kondisi fisik yang semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 86 responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, 47 orang (54.7%) memiliki kualitas hidup baik dan 39 orang (45.3%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 60 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, 59 orang (98.3%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 1 orang (1.7%) memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan dari 68 responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi, 66 orang (97.1%) memiliki kualitas hidup

yang baik dan 2 orang (2.9%) memiliki kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan tabel 6 dari 86 responden terdapat 47 orang yang memiliki aktivitas fisik rendah tapi memiliki kualitas hidup yang baik, menurut (Dewi, 2018) selain aktivitas fisik ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan masalah kesehatan. Dari beberapa faktor tersebut aktivitas fisik hanya salah satu yang mempengaruhi kualitas hidup seorang individu.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan chi-square menunjukkan p-value 0,000 artinya tolak H0 yang memiliki makna adanya pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tabita ma windri (2019) dengan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saudah, Nurma Afiani, and Abdul Qodir 2020) dengan kesimpulan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien dengan hipertensi. penelitian lain dilakukan oleh (Herlambang, Indriyati, and Vitri Dyah 2023) dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi dengan p-value 0,007.

SIMPULAN

Sebagian besar lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi mendapatkan dukungan sosial. Sebagian besar lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja

Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi memiliki aktivitas fisik rendah. Sebagian besar lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi memiliki kualitas hidup baik.

Terdapat hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah SWT karena telah memberikan rizki sehat dan kelancaran dalam menyusun tulisan ini, terimakasih kepada orang tua yang selalu mendukung secara material dan emosional, terimakasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang senantiasa membantu, terimakasih kepada Teman teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, Nugrahadi Dwipasca, and Adbur Rivai. 2021. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Volume 10:1–2.
- Dewi, Syamsumin Kurnia. 2018. "Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia." *Jurnal MKMI* Volume 14:2–3.
- Djibu, Erni. 2021. "Pengaruh Peran Perawat Sebagai Edukator Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang." STIKes Widayagama Husada, Malang.
- Herlambang, Prayuda Yuli, Indriyati, and Vitri Dyah. 2023. "Support Sistem Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi." 16:39–40.
- Maulidah, Khilwa, Neni Neni, and Sri Maywati. 2022. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* Volume 18:1–2.
- Nofalia, Ifa. 2019. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Keperawatan* Volume 17:12–13.
- Sampe, Lidya Ferawati, Grace D. Kandou, and Sekplin A.S. Sekeon. n.d. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon."
- Saudah, Nurma Afiani, and Abdul Qodir. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literature Review." *Media Husada Journal of Nursing Science* 1.
- Winahyu, Karnia Megasari, Susi Wahyuniati, and Rita Sekarsari. 2017. "Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Kota Tangerang." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* 1.
- Windri, Tabita Ma, Angkit Kinash, Thresia Pratiwi, and Elingsetyo Sanubari. 2019. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa." 3.
- Yulianti, Ika Septia. 2017. "Gambaran Dukungan Sosial Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Citangkil Kota Cilegon." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

