

Original Research

The Correlation Between Perception And Hypertension Exercise Routines On The Quality Of Life Of Hypertensive Patients

Fathimatuzzahrah ¹, Dwi Sri Handayani ², Diah Nur Anisa ³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRACT (A single paragraph of about 250 words maximum. For research articles, abstracts should give a pertinent overview of the work. We strongly encourage authors to use the following style of structured abstracts, but without heading)

Background: *Poor quality of life in hypertensive patients can increase the risk of complications, highlighting the importance of finding effective strategies such as hypertension exercise to stabilize blood pressure. Perception also plays a crucial role in disease management.*

Methods: *This quantitative study employed an analytical correlational design with a cross-sectional approach. A purposive sampling technique was used to select 100 participants based on inclusion and exclusion criteria. The questionnaire measured perceptions of hypertension exercise and quality of life among hypertensive patients. Statistical analysis was performed using Kendall Tau.*

Results: *The majority of respondents had positive perceptions (72, 72.0%) and regularly performed hypertension exercises (74, 74.0%). The analysis showed no significant correlation between perception and the quality of life of hypertensive patients (p-value 0.177), but there was a significant correlation between exercise routines and quality of life (p-value 0.020).*

Conclusion: *There is no significant correlation between the perception of hypertension exercise and the quality of life in hypertensive patients in Pojok V Hamlet, Minggir, Sleman. However, a significant correlation exists between hypertension exercise routines and quality of life. It is recommended that patients engage more actively in hypertension exercises to improve their quality of life. Future researchers are encouraged to explore different research models and subjects*

ARTICLE HISTORY

Received: September 2024

Accepted: November 2024

KEYWORDS

Perception; Hypertension Exercise Routines; Quality of Life in Hypertensive Patients

CONTACT

Fathimatuzzahrah



Fathimatuzzahrah01@gmail.com

Prodi Keperawatan Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta

Cite this as: Fathimatuzzahrah, F., Handayani, D.,S. & Anisa, D.,N. (2024) *The Correlation Between Perception And Hypertension Exercise Routines On The Quality Of Life Of Hypertensive Patients*. (JIAN) Journal Indonesian Anesthesiology Nursing

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas hidup yang buruk pada penderita hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi, sehingga penting untuk mencari cara efektif seperti senam hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah dan juga persepsi memiliki peran penting dalam pengelolaan penyakit. Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasi analitik dan pendekatan *Cross Sectional*. Menggunakan teknik *Purposive Sampling* 100 orang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner yang digunakan mencakup persepsi senam hipertensi dan kualitas hidup penderita hipertensi. Analisis statistik menggunakan *Kendall Tau*.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki persepsi yang baik sebanyak 72 orang (72,0%) dan rutinitas senam hipertensi 74 orang (74,0%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara persepsi dengan kualitas hidup penderita hipertensi (p value 0,177), namun ada hubungan signifikan antara rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi (p value 0,020). Simpulan dan Saran : Tidak ada hubungan antara persepsi senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Padukuhan Pojok V, Minggir, Sleman dan ada hubungan rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Saran untuk responden adalah agar lebih aktif dalam senam hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan model penelitian dan objek yang berbeda.

INTRODUCTION

Kualitas hidup dapat dijadikan sebagai cara pandang untuk menggambarkan efektivitas pengobatan dan kondisi penderita hipertensi. Kualitas hidup penderita hipertensi dapat digambarkan sebagai kualitas hidup yang rendah dibandingkan dengan penderita tekanan darah normal. Tekanan darah tinggi dapat mengganggu fungsi sosial, kesehatan mental, fungsi psikologis, dan vitalitas (Kaliyaperumal et al., 2016, Rossyana Dewi, 2013 dalam (Alifariki, 2021; Maryadi, 2021). Penderita hipertensi yang tidak terkontrol memiliki dampak emosional yang lebih besar terhadap kualitas hidup, seperti stress dan kecemasan, serta gejala terkait penyakit (Alifariki, 2021). Rendahnya kualitas hidup kondisi fisik dan mental merupakan risiko bagi penderita hipertensi yang merupakan salah satu dambaan penderita hipertensi (Sa'diyah, 2022). Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 36,8%, dengan prevalensi di DIY sebesar 11,01%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional. Sleman, sebagai bagian dari DIY, juga memiliki kasus hipertensi yang signifikan (Profile Dinkes DIY, 2021).

Keterkaitan hipertensi yang tidak terkontrol dapat memperburuk kualitas hidup fisik dan mental. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kualitas hidup penderita hipertensi dalam domain kesehatan fisik cenderung buruk (Alifariki, 2021; Maryadi, 2021). Senam Hipertensi diidentifikasi sebagai salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic, memperbaiki fungsi jantung, dan meningkatkan kondisi fisik penderita (Sumartini et al., 2019).

Persepsi yang positif mengenai senam hipertensi mendorong untuk melakukan secara rutin, sementara persepsi yang negative dapat menjadi penghalang. Pentingnya mengubah persepsi negative tersebut agar lebih termotivasi dalam mengikuti senam hipertensi sebagai bagian dari pengelolaan penyakit hipertensi. Persepsi terhadap penyakit merujuk pada cara individu menginterpretasikan cara mereka diperlakukan terkait dengan penyakit yang mereka alami, dan hal ini dapat menjadi acuan bagi mereka dalam memilih metode pengendalian penyakit. Sedangkan, persepsi hambatan dalam senam hipertensi dikarenakan anggapan bahwa dengan mengikuti senam tersebut malah membuat tubuh semakin lelah (Dinkes Kab. Demak, 2019 dalam Soesanto & Marzeli, 2020).

Berdasarkan peneliti terdahulu menemukan bahwa tidak terdapatnya persepsi negative dan kualitas hidup yang buruk. Pada analisis bivariat dengan uji fisher menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi pasien dengan kualitas hidup pasien lansia yang mengalami hipertensi pada taraf kepercayaan 95% (Pratiwi, 2020). Sedangkan pada senam prolanis menunjukkan penderita program penyakit kronis memiliki kualitas hidup tingkat sedang (Melinda, 2022). Untuk senam hipertensi sendiri belum ada penelitian yang melakukan penelitian mengenai persepsi senam hipertensi terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi senam hipertensi dan rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Padukuhan Pojok V, Minggir, Sleman.

MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini menggunakan desain peneltiann korelasi analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan Maret - Agustus 2024 di Minggir, Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi dan rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Minggir, Sleman. Variabel terikat adalah Kualitas Hidup Penderita Hipertensi dan variabel bebasnya adalah Persepsi senam hipertensi dan Rutinitas Senam Hipertensi.

Jumlah sampel penelitian ini 100 orang penderita hipertensi yang diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi antara lain; memiliki tekanan darah yang tinggi, berusia Pra Lansia (45-59 tahun) dan Lansia (60-89 Tahun), tingkat pendidikan terakhir minimum SD, dan bersedia menjadi responden. Kuesioner penelitian ini mengadaptasi dari penelitian Tommy G et.,al (2021) dan *European Quality of Life 5-Dumension 5 level (EQ-5D-5L)* yang sudah melalui uji Expert 2 pakar keperawatan medikal bedah menggunakan Content Validity Index (CVI) yang menyatakan kedua variabel dikatakan relevan karena memiki nilai S-CVI/Ave dengan nilai 0,909091 dan S-CVI/UA 0,818182. Prosedur pengambilan sampel diawali dengan ketersediaan sebagai responden dengan menandatangani lembar *informed consent*. Pemberian lembar pemantauan senam hipertensi untuk melengkapi data rutinitas senam hipertensi. Data analisis menggunakan analisis statistik meliputi analisis univariat (distribusi frekuensi), analisis bivariat (*Kendall's Tau*). Pengumpulan data yang digunakan data primer berupa kuesioner persepsi senam hipertensi, rutinitas senam hipertensi, dan kualitas hidup penderita hipertensi.

Penelitian telah dilakukan uji etik oleh komisi etik penelitian kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan telah memperoleh kelayakan etik No. 3749/KEP-UNISA/VI/2024.

RESULTS

Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan berikut :

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Percent%
Usia		
Pra Lansia (45-59 Tahun)	35	35,0
Lansia (60-89 Tahun)	65	65,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	25,0
Perempuan	75	75,0
Pendidikan Terakhir		
SD	50	50,0
SMP	18	18,0
SMA	24	24,0
Perguruan Tinggi	8	8,0
Penghasilan		
<1000.000	56	56,0
>1000.000	14	14,0
Lainnya	30	30,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	18	18,0

Buruh	56	56,0
Wirausaha	19	19,0
Wiraswasta	3	3,0
PNS/Pensiunan	4	4,0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data dari table 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas yaitu kategori lansia (60 – 89 Tahun) dengan jumlah 65 lansia (65,0%) dan yang paling sedikit kategori pra lansia (45-59 Tahun) dengan jumlah 35 orang (35,0%). Jenis kelamin responden mayoritas yaitu kategori perempuan berjumlah 75 orang (75,0%), dan minoritas kategori laki-laki berjumlah 25 orang (25,0%). Pendidikan terakhir mayoritas yaitu tamatan SD dengan jumlah 50 orang (50,0%), dan minoritas tamatan perguruan tinggi berjumlah 8 orang (8,0%). Pekerjaan responden mayoritas yaitu sebagai buruh dengan jumlah 56 orang (56,0%) dan minoritas memiliki pekerjaan PNS/Pensiunan dengan jumlah 4 orang (4,0%).

a) Distribusi frekuensi persepsi senam hipertensi

Distribusi frekuensi persepsi senam hipertensi responden disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Persepsi Senam Hipertensi Responden (N=100)

Persepsi Senam Hipertensi	Frekuensi	Percent%
Baik	72	72,0
Cukup	20	20,0
Kurang	8	8,0
Total	100	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki persepsi senam baik mayoritas dengan jumlah 72 orang (72,0%) dan minoritas yaitu responden yang memiliki persepsi senam hipertensi yang kurang yaitu sebanyak 8 orang (8,0%).

b) Distribusi Frekuensi Rutinitas Senam Hipertensi

Distribusi frekuensi rutinitas senam hipertensi responden disajikan pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rutinitas Senam Hipertensi (N=100)

Rutinitas Senam Hipertensi	Frekuensi	Percent%
Rutin	74	74,0
Tidak Rutin	26	26,0
Total	100	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 3 dapat diketahui bahwa responden yang melakukan senam hipertensi dengan rutin berjumlah 74 orang (74,0%) dan responden yang tidak rutin melakukan senam hipertensi berjumlah 26 orang (26,0%).

c) Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup (N=100)

Kualitas Hidup Penderita Hipertensi	Frekuensi	Percent%
Tinggi	55	55,0
Sedang	44	44,0
Rendah	1	1,0
Total	100	100%

Berdasarkan table 4 diketahui bahwa responden mayoritas memiliki kualitas hidup tinggi dengan jumlah 55 orang (55,0%), dan responden minoritas memiliki kualitas hidup rendah dengan jumlah 1 orang (1,0%).

d) Analisis Keterkaitan Persepsi Senam Hipertensi berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Tabel 5. Keterkaitan Persepsi Senam Hipertensi berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Persepsi Senam Hipertensi	Kualitas Hidup Penderita Hipertensi						Total	<i>p-value</i>	<i>Koef.Korelasi</i>	
	Tinggi		Sedang		Rendah					
	F	%	F	%	F	%				
Baik	43	59,7	28	38,9	1	1,4	72	100,0	0,177	0,132
Cukup	8	40,0	12	60,0	0	0,0	25	100,0		
Kurang	4	4,4	4	50,0	0	0,0	8	100,0		

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 5 dapat menunjukkan bahwa responden dengan persepsi senam hipertensi yang baik memiliki kualitas hidup penderita hipertensi yang tinggi berjumlah 43 orang (59,7%) dan yang paling terendah yaitu 1 orang (1,4%) dengan persepsi yang baik. Hasil uji korelasi diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,177 (*p value* > 0,05) menunjukkan tidak terdapat hubungan antara persepsi senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,176 yang berada pada tingkat kuat ini berarti bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima maksudnya tidak terdapat hubungan persepsi senam hipertensi terhadap kualitas hidup penderita hipertensi dengan tingkat hubungan yang sangat kuat

e) Analisis Keterkaitan Rutinitas Senam Hipertensi berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Hasil uji analisis keterkaitan antara rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi disajikan pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Keterkaitan Rutinitas Senam Hipertensi berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi

Rutinitas Senam Hipertensi	Kualitas Hidup Penderita Hipertensi								<i>p-Value</i>	<i>Koef. Korelasi</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rutin	46	62,2	27	36,5	1	1,4	74	100,0	0,020	0,233
Tidak Rutin	9	34,6	17	65,4	0	0,0	26	100,0		

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan rutinitas senam hipertensi yang rutin memiliki kualitas hidup penderita hipertensi yang tinggi berjumlah 46 orang (62,2%) dan yang paling terendah yaitu 1 orang (1,4%) dengan rutinitas yang rutin. Hasil uji korelasi diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,020 (*p value* < 0,05) menunjukkan terdapat hubungan antara rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,233 yang berada pada tingkat lemah.

DISCUSSION

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan persepsi senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara persepsi senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Padukuhan Pojok V. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi yang baik terhadap aktivitas fisik, seperti senam hipertensi, dan peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Persepsi mengacu pada pandangan atau keyakinan seseorang terhadap manfaat atau efek yang dirasakan dari suatu aktivitas atau kebiasaan dalam mengurangi risiko suatu penyakit (Puspitosari,2016). Persepsi yang baik biasanya memotivasi individu untuk melakukan tindakan kesehatan yang dianjurkan, terutama jika mereka menganggap tindakan tersebut bermanfaat dalam mengurangi ancaman kesehatan.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi senam hipertensi yang baik, tetapi hal ini tidak berhubungan langsung dengan peningkatan kualitas hidup. Persepsi positif terhadap senam hipertensi mungkin mengindikasikan bahwa responden memahami manfaat aktivitas ini, tetapi faktor lain dapat menghambat implementasi yang konsisten, sehingga tidak memberikan dampak yang signifikan pada kualitas hidup (Sari, D et al., 2023). Faktor-faktor persepsi yang mempengaruhi kualitas hidup *Perceived Benefit, Self-Efficacy, dan Perceived Severity* (Chasanah,2020). Kendala persepsi dalam pelaksanaan senam hipertensi , yaitu rasa malu, gangguan pada jadwal kegiatan, dan rasa lelah. Kendala ini menunjukkan bahwa meskipun persepsi terhadap senam hipertensi baik, faktor psikologis dan praktis masih menjadi penghalang bagi individu untuk menjadikan sebagai kebiasaan yang teratur hal ini dapat memengaruhi dampak senam hipertensi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun persepsi senam hipertensi secara umum baik di antara responden, hal ini tidak berhubungan langsung dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Faktor-faktor seperti keyakinan akan manfaat, motivasi diri, dan persepsi terhadap keparahan penyakit memainkan peran penting dalam mempengaruhi keputusan individu untuk berpartisipasi dalam senam hipertensi. Kendala praktis seperti rasa malu, gangguan jadwal, dan rasa lelah juga menjadi faktor penghambat utama yang perlu diatasi untuk meningkatkan partisipasi dalam senam hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hubungan yang signifikan antara rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Padukuhan Pojok V. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Melinda et al. (2022), yang juga menunjukkan adanya hubungan positif antara rutinitas senam hipertensi dan peningkatan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Manfaat fisiologis senam hipertensi secara rutin dapat meningkatkan peredaran darah, meningkatkan volume darah yang mengalir ke berbagai organ tubuh, termasuk otak (Arsani, A et al., 2021). Kondisi ini memicu pelepasan hormon endorfin dan norepinefrin yang membantu menciptakan perasaan bahagia, mengurangi rasa sakit, serta mengurangi tingkat stres dan depresi (Ilkafa, 2014 dalam Widoyono et al., 2022). Efek-efek positif ini berperan penting dalam memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi.

Frekuensi dan durasi latihan melakukan senam hipertensi secara rutin, misalnya 2-3 kali seminggu dengan durasi sekitar 30 menit, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi berat badan, serta mengelola stres. Latihan ini juga meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot, terutama otot jantung, yang berperan penting dalam menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular. Dampaknya, kualitas hidup penderita hipertensi dapat meningkat secara signifikan dengan rutinitas senam yang teratur (Moonti et al., 2022).

Hasil temuan mayoritas responden yang rutin senam hipertensi memiliki kualitas hidup yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi secara konsisten memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental penderita hipertensi. Kendala dalam rutinitas melakukan senam hipertensi beberapa responden yang tidak rutin melakukan senam hipertensi mengalami kualitas hidup yang lebih rendah. Beberapa alasan yang menghambat rutinitas senam hipertensi meliputi ketidakcocokan waktu pelaksanaan senam, rasa malu saat berpartisipasi, dan perasaan bahwa senam membuat mereka lelah. Kendala-kendala ini menunjukkan bahwa meskipun manfaat senam hipertensi telah diketahui, faktor psikologis dan lingkungan masih menjadi hambatan bagi sebagian penderita untuk melakukannya secara konsisten.

Kualitas hidup rendah meski melakukan senam hipertensi ditemukan juga responden yang meskipun rutin melakukan senam hipertensi, tetap memiliki kualitas hidup yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurang tepatnya cara melakukan gerakan senam hipertensi. Ketidakcocokan dalam teknik pelaksanaan senam dapat mengurangi efektivitas latihan dan dampaknya terhadap tekanan darah serta kesejahteraan fisik.

Faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup beberapa responden yang memiliki kualitas hidup tinggi meskipun tidak rutin melakukan senam hipertensi dipengaruhi oleh faktor usia dan pekerjaan. Misalnya, individu yang lebih muda atau memiliki pekerjaan yang lebih ringan mungkin memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik secara umum, meskipun tidak rutin melakukan senam hipertensi. Implikasi hasil penelitian temuan

penelitian ini menunjukkan pentingnya keteraturan dalam melakukan senam hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Rutinitas senam tidak hanya membantu mengelola tekanan darah, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan kapasitas fungsional tubuh.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa rutinitas senam hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Meskipun beberapa responden menghadapi kendala dalam pelaksanaan rutin senam hipertensi, temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut agar lebih banyak penderita hipertensi dapat merasakan manfaat dari aktivitas fisik yang teratur. Pelatihan teknik senam yang benar dan peningkatan motivasi untuk konsisten melakukan senam hipertensi perlu ditingkatkan untuk memperoleh hasil yang optimal bagi kualitas hidup penderita hipertensi.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Namun, terdapat hubungan antara rutinitas senam hipertensi dengan kualitas hidup penderita hipertensi.

ACKNOWLEDGEMENT

Terimakasih kepada seluruh responden penelitian dan kepada program studi keperawatan serta Universitas 'Aisiyiyah Yogyakarta.

REFERENCES

- Alifariki, L. O. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Indonesia : Systematic Review. *Article*.
- Dhirisma,A. (2022). *Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Kesehatan di Kalangan Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123-130.
- Chasanah, N. (2020). *Menggapai Sehat Dengan Health Beliefe Model Setiap Saat*.
- Euroqol Group. (2015). *EQ-5D-5L User Guide*. *EuroQol Research Foundation*.
- Melinda, K., Nurhendriyana, H., & Octavira Permatasari, T. (2022). *Hubungan Antara Rutinitas Senam Prolanis Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi : Studi Di Puskesmas Kejaksan Dan Kalitanjung Kota Cirebon*. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01). <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Pratiwi, N. P., Untari, E. K., & Robiyanto, R. (2020). Hubungan Persepsi dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Lanjut Usia di RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak. *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal of*

Management and Pharmacy Practice), 10(2), 118.
<https://doi.org/10.22146/jmpf.45579>

- Puspitosari, A. (2016). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Praktik Senam Lansia di Desa Sobokerto, Ngemplak, Boyolali*. Universitas Sebelas Maret. Profile Dinkes DIY (2021)
- Sa'diyah, A. R. (2022). *Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping Ii Yogyakarta Naskah Publikasi*.
- Sari, A. (2017). Pengukuran Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Menggunakan European Quality Of Life 5 Dimensions (EQ5D) Questionnaire Dan Visual Analog Scale (VAS). In *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina* (Vol. 2, Issue 1).
- Sari,D., & Prasetyo, A. (2023). Persepsi Positif terhadap Senam Hipertensi dan Dampaknya pada Kualitas Hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45-52.
- Sari,R. P., Ikbal,R. N. (2022) *Efektivitas Senam Lanjut Usia Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*.
- Setiandari,B. (2022). *Dampak Pekerjaan Terhadap kesehatan : Hubungan antara beban kerja dan hipertensi*. *Jurnal kesehatan dan kesejahteraan*, 10(3), 150-158.
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). *Persepsi Lansia Hipertensi Dan Perilaku Kesehatannya*.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adihtya, M. A. P. (2019). Pengaruhsenam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Senam Hipertensi*, 1(2).
- Tommy,G., et al., (2021). Persepsi Terhadap Kesehatan dan Implikasinya dalam Tindakan Preventif *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3),45-52.
- Widiyono, indriyati, & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*.
- Supratman. (2019) *Usia dan Pendidikan Dalam Pembentukan Persepsi dan Opini pada Change.org*
- Arsani et.al., (2021) *Gender, Jenis Olahraga, dan Citra Tubuh ; Analisis Relasional Dalam Konteks Pendidikan Jasmani*