

## **SELF CARE NURSING KEPATUHAN OLAHRAGA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Sukma Cahya Ramadhan<sup>1</sup>, Eppy Setiyowati<sup>2</sup>, R. Khairiyatul Afiyah<sup>3</sup>, Adelia Eka Saputri<sup>4</sup>,  
Bintang Zahi Arald<sup>5</sup>, Aully Indra Hayyummy<sup>6</sup>, Putri Khurri Marzani<sup>7</sup>, Nadira  
Ratih Safitri<sup>8</sup>, Moch. Yoko Arafianto<sup>9</sup>

<sup>1,4,5,6,7,8,9</sup>Program Studi SI Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas

<sup>2,3</sup>Departemen Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul

Alamat Responden: Nahdlatul Ulama Surabaya, 62043, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: [1130021125@student.unusa.ac.id](mailto:1130021125@student.unusa.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kebutuhan *selfcare* merupakan tindakan yang menyediakan perawatan bersifat *universal*, yang berhubungan dengan kehidupan manusia dan dipengaruhi oleh pengalaman, keterampilan, keyakinan dan motivasi. Menurut WHO hipertensi memiliki pengertian sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Olahraga secara teratur dapat berakibat baik pada sistem tubuh, semakin sering melakukan olahraga tekanan darah dapat menurun secara optimal. Untuk itu olahraga ringan seperti gerakan senam sederhana dapat dilakukan oleh lansia, sehingga kepatuhan olahraga pada lansia dapat tercapai. Studi yang kami lakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kepatuhan olahraga pada lansia dengan penyakit hipertensi. Penerapan metode penelitian kami adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sasaran penelitian adalah lansia penderita hipertensi dengan usia >60 tahun ke atas. *Selfcare nursing* dibagi menjadi dua yaitu *nursing agency* yang berhubungan dengan dukungan perawat dan pendidikan kesehatan, kemampuan diri yang berhubungan dengan kemampuan individu, rutinitas olahraga dan ketepatan waktu olahraga individu. Faktor penghambat kepatuhan olahraga dipengaruhi oleh kondisi fisik lansia yang semakin menurun. Hal tersebut mempengaruhi aktivitas individu, salah satunya olahraga. upaya yang dilakukan oleh lansia apabila hambatan muncul dengan beristirahat.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Olahraga, *Selfcare*

### **ABSTRACT**

*The need for self-care is an act that provides care that is universal, related to human life and is influenced by experience, skills, beliefs and motivation. According to WHO hypertension is defined a condition of increasing systolic blood pressure > 140 mmHg diastolic blood pressure > 90 mmHg. Regular exercise should a good effect on the body's system, the more often you do exercise, blood pressure can decrease optimally. For this reason, light sports such as simple gymnastic movements can be carried out by the elderly, so that exercise compliance in the elderly should be achieved. Our study object to determine the level of exercise adherence in the elderly hypertension. This study was conducted using a qualitative method with a phenomenological approach, our research targets were elderly people with hypertension aged > 60 years and over. Selfcare is subdivided into two, selfcare agency related to nursing care support and health education, selfabilities related to individual abilities, sport routines and individual timeliness sport. The resistivity factor compliance sport is influenced by the physical condition of elderly. This affects individual activity, which also includes sports. Efforts of elderly when obstacles arise by rest.*

Keywords: Elderly, Hypertension, Sport, *Selfcare*

## PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia berdasarkan UU nomor 13 (1998), yaitu mereka yang berusia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lanjut usia merupakan sebutan bagi individu yang berusia 60 tahun dan mengalami perubahan kumulatif, penurunan fungsi biologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Adiputra et al., 2021). Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskular yang dapat menyerang siapa saja. Menurut WHO hipertensi memiliki pengertian sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar  $\geq 90$  mmHg (Anggriani, 2018). Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi, yakni keturunan, ras, umur, jenis kelamin, obesitas, merokok, kurangnya olahraga, stress, dan pola makan (Rahayu, 2017).

Menurut data *World Health Organization* tahun (2015) sebanyak 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi dan jumlahnya akan terus meningkat yang diperkirakan hingga tahun 2025. Menurut Riskesdas 2018 jumlah penderita hipertensi yang terjadi pada usia 18 tahun sebesar (34,1%), pada usia 31-44 tahun sebesar (31,6%), pada usia 45-54 tahun sebanyak (31,3%) sedangkan pada usia 55-64 tahun mencapai (55,2%). Dari data tersebut penderita yang mengidap hipertensi terbanyak adalah golongan lansia (Kemenkes RI, 2019). Sesuai dengan teori penyakit hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang ikut berperan dalam pembentukannya, salah satu faktor risiko yang berpengaruh adalah aktivitas olahraga individu.

Menurut Dalimartha dalam (Rahayu, 2017) olahraga dapat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi, dengan membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 5-7 mmHg dalam kurun waktu 22

jam pasca olahraga. Hal tersebut dapat berpengaruh secara jangka panjang apabila olahraga dilakukan rutin selama 4-6 bulan dengan menurunkan tekanan darah hingga 5,8-7,4 mmHg tanpa bantuan obat hipertensi. Sebab turunnya tekanan darah sebanyak 2 mmHg baik sistol maupun diastol dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular sebanyak 9%.

Sasaran penelitian yang kami lakukan adalah lanjut usia, selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rahayu, 2017) dari 34 lansia yang patuh berolahraga sebanyak 26 orang sedangkan 8 orang tidak patuh. Dari data tersebut didapatkan bahwa tingkat kepatuhan lansia sudah cukup baik, namun beberapa lansia masih kurang patuh. Olahraga secara teratur dapat berakibat baik pada sistem kardiovaskular tubuh, semakin sering melakukan olahraga tekanan darah dapat menurun serta denyut nadi istirahat menurun secara optimal. Untuk itu olahraga ringan seperti gerakan senam sederhana dapat dilakukan oleh lanjut usia agar dapat melakukannya tanpa kesulitan, sehingga kepatuhan olahraga pada lanjut usia dapat tercapai. Studi yang kami lakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kepatuhan terhadap olahraga pada lanjut usia dengan penyakit hipertensi.

Teori yang kami jadikan acuan penelitian adalah teori *Self Care* Orem. Keperawatan Mandiri (*selfcare*) menurut Orem merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan perawatan dirinya atau *selfcare* guna mempertahankan kesehatan, kehidupan dan kesejahteraan individu sehat maupun sakit (M. Agung Akbar, 2019). Untuk lebih jelasnya dalam memahami teori *selfcare* seyogyanya memahami lebih dulu konsep dari *selfcare*, agen perawatan

diri, faktor kondisi dasar serta kebutuhan *selfcare* terapeutik. *Selfcare* adalah upaya individu untuk membentuk sebuah perilaku dalam memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. *Selfcare agency* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan *selfcare* dimana, kemampuan tersebut dipengaruhi oleh faktor kondisi dasar seseorang seperti: umur, jenis kelamin, status perkembangan, status kesehatan, budaya, perawatan kesehatan, dan lain sebagainya. Kebutuhan *selfcare* terapeutik adalah serangkaian tindakan perawatan diri yang dibentuk guna memenuhi kebutuhan *selfcare* yang menggunakan metode pasti serta berhubungan dengan suatu tindakan yang dilakukan (Muhlisin et al., n.d.).

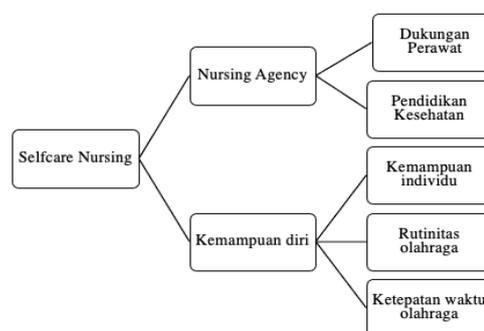
Kebutuhan *selfcare* merupakan upaya yang ditujukan sebagai penyediaan perawatan diri yang sifatnya *universal* dan berhubungan dengan proses kehidupan individu dalam upaya mempertahankan kesehatan. *Selfcare* dipengaruhi dengan pengalaman seseorang, keterampilan serta motivasi, keyakinan dan nilai budaya yang dianut oleh individu. Dalam teori *selfcare* orem, peran perawat yaitu membantu meningkatkan kemampuan diri pasien agar pasien dapat kembali mandiri dalam area klinisnya, serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

## METODE

Penelitian ini kami lakukan di Surabaya dan daerah sekitarnya pada bulan Desember 2022 dengan total responden 13 orang lansia penderita hipertensi usia >60 tahun. Penerapan metode penelitian yang kami gunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif akan mendapatkan sebuah hasil penelitian yang detail dan menyeluruh terkait fenomena yang ada. Selaras dengan judul

penelitian kami "*Selfcare Nursing Kepatuhan Olahraga Pada Lansia Penderita Hipertensi*". Proses pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik wawancara untuk mendapatkan informasi terkait variable *selfcare nursing* dan kepatuhan olahraga dari responden. Alat dan bahan yang dibutuhkan untuk proses pengumpulan data antara; Smartphone, kertas kuesioner, buku catatan, dan bolpoin. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada responden terkait dengan topik *selfcare nursing* kepatuhan olahraga pada lansia penderita hipertensi, kemudian hasil informasi direkam menggunakan smartphone lalu dideskripsikan dalam bentuk teks.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Bagan Pembahasan

### Dukungan Perawat

Menurut hasil penelitian didapatkan jawaban responden bahwa responden pernah mendapatkan bantuan perawatan dibuktikan dengan jawaban beberapa responden seperti: "*Iya pernah, dulu waktu saya pernah kecelakaan itu yaa misalnya saya itu dibantu sama para perawat ya saya berterimakasih sekali sama para perawat yang, yang merawat saya sehingga waktu itu juga di tensi, waktu itu juga ada keluhan ee apa ya, pusing akhirnya pernah juga di infus, suatu misal juga infusnya itu sekali tempo kok ngga jalan, sayakan juga bingung, sayakan orang awam,*

akhirnya saya minta tolong para perawat ya alhamdulillah mereka itu baik-baik membantu saya, sehingga dibetulkan itu yang namanya infus akhirnya jalan. Yaa apa ya, saya bersyukur juga sama para perawat kok bagus gini ya, kok dia memperhatikan para pasien orang-orang yang sakit terutama itu" (MS, 60 th, Desember'2022). "Ohh, ya ya jelasnya toh membantu kesehatan itu, kalo gaada perawat ya masa saya berobat sendiri, saya rawat sendiri" (H, 61th, Desember'2022). "Ya terapi itu, tangan dibantu digerak-gerakan kaki juga kayak gitulah mbak" (K, 64Th, Desember'2022).

Dari hasil jawaban responden dapat dipahami bahwa dukungan perawat yang diberikan berupa bantuan perawatan ketika individu mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan *selfcare*-nya. Hal ini sejalan dengan teori *selfcare* orem bahwa apabila seorang dewasa tidak dapat memenuhi atau mengalami keterbatasan dalam kebutuhan *selfcare* maka perawat dapat membantu memenuhi kebutuhan *selfcare*-nya (Muhlisin et al., n.d.) Faktor yang mempengaruhi perilaku *selfcare* salah satunya adalah dukungan sosial fasilitas, jadi perawat dapat memfasilitasi kebutuhan *selfcare* individu bila individu mengalami keterbatasan atau ketidakmampuan dalam memenuhi *selfcare*-nya (Ismatikal & Umdatul Soleha, 2017).

### **Pendidikan Kesehatan**

Dari hasil lapangan yang kami lakukan, didapatkan bahwa responden mendapatkan pendidikan kesehatan dari perawat, dalam hal ini dibuktikan dengan beberapa jawaban dari responden seperti: "Oo seperti anu umpamanya bapak melihat usianya bapak salah satu perawat pernah ngomong-ngomonglah istilahnya memberi

masukan pada saya mengingat usia bapak sudah enam puluh tahun ini bapak harus bisa bener-bener menjaga kesehatan bapak, bapak harus juga sering melakukan ee istilahnya olahragalah walaupun ngga harus lari sing berapa kilo tidak, yang penting ada istilahnya kegiatan olahraga entah satu minggu sekali entah dua kali sesuai ee kemampuan bapak pernah dikasih masukan seperti itu. Juga masalah makanan, karena usia bapak ini sudah dikategorikan usia lanjut sehingga bapak harus pandai-pandai menjaga makanan seperti itu" (MS, 60Th, Desember'2022). "Emm, perawatnya itu bagus, dikasitahu jangan ibu, jangan gini, memakan ini, jangan memakan itu. Terus apa yang dimakan orang kangkung ndak boleh, gobes ndak boleh, kacang ndak boleh, aku jawabnya kayak gitu" (M, 78 Th, Desember'2022).

Dari hasil jawaban responden dapat dipahami bahwa responden pernah mendapatkan pendidikan kesehatan. Responden yang mendapatkan pendidikan kesehatan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan membantu responden untuk menjalani pola hidup yang lebih sehat. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, bahwa pendidikan kesehatan dalam penerapan gaya hidup melibatkan komunitas dan pendidikan modifikasi gaya hidup.

Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat mengubah kebiasaan hidup yang kurang baik menjadi lebih baik (Eriyani et al., 2022). Penerapan pendidikan kesehatan pada komunitas lansia dapat membantu lansia dalam meningkatkan pengetahuannya terhadap kesehatan terutama masalah kesehatan yang kerap muncul seperti penyakit hipertensi, dengan adanya penerapan pendidikan tersebut

lansia bisa menerapkan pola hidup yang lebih sehat (Suprayitno & Damayanti, 2020).

### **Kemampuan Individu**

Menurut hasil penelitian didapatkan jawaban responden seperti: *"Kalau bantuan orang lain insyaallah ngga pernah cuma saya kadang-kadang memerlukan alat, suatu missal kadang saya itu ah enaknyanya ini bersepedah ajalah ingin bersepedah paling muter-muter kampunglah, ya ngga lamalah, paling seperempat jam atau mungkin tiga puluh menit karena mengingat usia sudah lanjut enam puluh tahunan disitu. Jadi kalau isitilahnya bantuan dari pihak orang lain ngga pernah karena cuma hanya memerlukan bantuan alat seperti pakai sepeda kita gunakan ee bersepedah"* (MS, 60 Th, Desember'2022). *"Kadang yang jadi hambatan saya itu capek, capek capek gitu, pegel, ya maklum mbak umurnya segini"* (ZA, 61th, Desember'2022). *"Ya tak bikin istirahat ae mas kalau gak begitu ya pijet"* (N, 63 Th, Desember'2022).

Jadi dapat dipahami bahwa hambatan olahraga muncul karena kondisi fisik lansia yang semakin menurun didorong oleh faktor usia yang semakin bertambah. Usia yang semakin bertambah akan mempengaruhi fungsi tubuh sehingga fungsi tubuh semakin lemah, dan upaya yang dilakukan oleh lansia apabila hambatan muncul adalah dengan beristirahat. Hal ini sejalan dengan teori *selfcare* orem bahwa bertambahnya usia mengakibatkan fungsi tubuh yang menurun. Beberapa fungsi tubuh yang menurun dialami lansia seperti, kekuatan fisik yang menurun hingga berakibat pada aktivitas fisik individu berkurang (Eduwar et al., 2022). Serupa yang dijelaskan Widartha 2012 penderita hipertensi disarankan berolahraga secara terkendali, sebab olahraga

berhubungan dengan pengendalian penderita hipertensi baik, apabila olahraga yang dilakukan tidak terlalu berat. (Muhaimin et al., n.d.).

### **Rutinitas Olahraga**

Rutinitas olahraga berhubungan dengan kebiasaan olahraga didukung oleh responden dengan mengatakan: *"Minimal ya itu tadi saya jadwalkan minimal satu minggu sekali itupun saya ee tentukan kalau minggu pagi, karena apa. Saya menafsirkan kalau pagi hari itu kan udara masih enak sejuk, disamping bersih juga rasanya enak gituloh segar gitu ke badan."* (MS, 60 Th, Desember'2022). *"Seminggu dua kali, supaya badan tetap bugar."* (Z, 62 Th, Desember'2022). *"Seminggu paling nggak satu kali aja, soale ya saya bisanya hari itu aja."* (ZA, 61 Th, Desember'2022).

Jadi dari jawaban tersebut dapat dipahami bahwa rutinitas olahraga dapat terjaga apabila dari individu itu sendiri mampu untuk konsisten melakukan kegiatan olahraga secara terjadwal dan akan menjadi kebiasaan untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut. Dikuatkan oleh dorongan internal individu untuk bertindak dalam menanggapi persyaratan fisik, seperti kebutuhan fisik, memotivasi mereka untuk melakukannya (Wahyu Febrianto et al., n.d.). Pentingnya kesehatan bagi lansia membutuhkan pemrograman dari spesialis kesehatan, profesional olahraga, dan masyarakat adalah kesehatan olahraga untuk lansia (Kurnianto et al., n.d.).

### **Ketepatan Waktu Olahraga**

Dari hasil penelitian lapangan didapatkan jawaban dari beberapa responden sebagai berikut: *"Penting juga mbak, sangat penting saya rasa karna untuk menjaga kesehatan apalagi saya seumuran saya kan sudah tua, umur gitu kan"*

kesehatan penting sekali.”(ZA, 61 Th, Desember’2022). “Ya kita planning kan waktunya, kita atur waktunya.” (Z, 62 Th, Desember’2022). “Menurut saya yang bagus, yang paling bagus memang pagi hari di samping udaranya bersih ya to, ee sejuk, enak di badan, juga mataharikan masih mengandung vitamin D menurut saya waktu sekolah, waktu kecil itu begitu ya. Bagus itu di pagi hari dan kita bisa mendapatkan vitamin D dari sinar matahari, itu yang saya lakukan” (MS, 60Th, Desember’2022). “Ya kurang lebih dua puluh menit mas, paling lama setengah jam lah” (S, 60 Th, Desember’ 2022).

Dari hasil jawaban responden dapat dipahami bahwa, melakukan olahraga tepat waktu dapat dipengaruhi oleh optimalisasi waktu olahraga pada lansia. Sejalan dengan teori sebelumnya, olahraga dengan rutin 3-4 kali/minggu dalam waktu 15-45 menit dengan teratur, mampu menanggulangi permasalahan yang mengakibatkan pada perubahan tubuh dan olahraga juga memegang peran penting dalam pengobatan hipertensi. Makna lain dari olahraga adalah sebagai berikut ini: menambah tingkat kesegaran jasmani, melancarkan aliran darah, menguatkan otot, mencegah proses pengapuran pada tulang, membakar kalori, menekan terjadinya stres terbukti bisa menurunkan tekanan darah, dan yang paling penting adalah mampu membakar kalori, (Rahmiati et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan teori *selfcare* orem bahwa menjaga kesehatan khususnya melalui olahraga dalam kebugaran jasmani sangat penting dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan jadwal sebelum berolahraga agar ketepatan waktu olahraga dapat berjalan dengan baik (Wahyu Maulana & Nur Bawono, n.d.). Kebugaran jasmani

pada usia lanjut dapat dipertahankan dengan cara berolahraga yang benar dan teratur. Pada lansia, olahraga yang dapat disarankan ialah dengan melakukan gerakan sederhana dan menyesuaikan kondisi tubuh. Beberapa sumber menyebutkan bahwa olahraga pada lansia yang dianjurkan adalah tiga kali dalam seminggu, dan lama waktu olahraga sekitar 20-30 menit (Dwi Sarbini & dkk, 2020).

## PENUTUP

Dari hasil penelitian lapangan dapat kami simpulkan bahwa kepatuhan olahraga dipengaruhi oleh lima faktor, diantaranya dukungan perawat, pendidikan kesehatan, kemampuan individu, rutinitas olahraga, serta ketepatan waktu olahraga. Rata-rata lansia melakukan olahraga 2-3 kali dalam seminggu, dengan waktu 15-30 menit. Kebanyakan lansia enggan olahraga karena kondisi fisik yang sudah menurun. Faktor penghambat pelaksanaan olahraga lansia salah satunya karena bertambahnya usia yang berakibat penurunan kekuatan fisik sehingga mempengaruhi pola aktivitas individu, salah satunya olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Sunariati, N. L. G. I., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 241. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.66441>
- Anggriani, L. M. (2018). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164>
- Dwi Sarbini, & dkk. (2020). Gizi Geriatri. In *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University Press.
- Eduwar, Y., Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Sint Carolus Program

- Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran, P., & Kesehatan UKRIDA, I. (2022). HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN QoL PADA LANSIA DI SASANA TRESNA WERDHA THE RELATIONSHIP OF EXERCISE HABIT WITH QUALITY OF LIFE (QOL) AMONG OLDER PEOPLE LIVING IN THE SASANA TRESNA WERDHA.
- Eriyani, T., Sugiharto, F., Hidayat, M. N., Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rizkiyani, F. (2022). INTERVENSI BERBASIS SELF-CARE PADA PASIEN HIPERTENSI: A SCOPING REVIEW. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1). <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- IsmatikaI, & Umdatus Soleha. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PERILAKU SELF CARE PASIEN PASCA STROKE DI RUMAH SAKIT ISLAM SURABAYA Ismatika, Umdatus Soleha.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kurnianto, D., Prodi, P., Keolahragaan, I., & Uny, P. (n.d.). *MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT*.
- M. Agung Akbar. (2019). *Buku Ajar Konsep Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Deepublish.
- Muhaimin, T., Anwar, S., & Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, F. (n.d.). *PENGARUH AKTIVITAS OLAH RAGA DAN PERILAKU MEROKOK TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TOMINI KECAMATAN TOMINI KABUPATEN PARIGI MOUTONG TAHUN 2019*.
- Muhlisin, A., Muhlisin Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS, A., Ahmad Yani Tromol Pos, J., Kartasura, P., & Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS, I. (n.d.). *TEORI SELF CARE DARI OREM DAN PENDEKATAN DALAM PRAKTEK KEPERAWATAN*.
- Rahayu, A. F. I. T. (2017). Relationship of Sports Compliance With Blood Pressure on Hypertension Geriatric Patients. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 38–41.
- Rahmiati, C., Tjut, D., & Zurijah, I. (2020). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15.
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2020). Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(3), 460. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i3.9067>.
- Umrati, & Wijaya Hengki. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan* (1st ed.). Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wahyu Febrianto, E., Satus Syarifah, A., NERS STIKES Pemkab Jombang, K., & DIII Kebidanan STIKES Pemkab Jombang, K. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI LANSIA MELAKUKAN OLAH RAGA SENAM LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA (PSLU) KABUPATEN MOJOKERTO THE FACTOR WHICH INFLUENCE AGED'S MOTIVATION TO DO SPORT AGED GYMNASTICS AT AGED SOCIAL CARING HOME (ASCH) SUB-PROVINCE OF MOJOKERTO*. [www.bps.co.id](http://www.bps.co.id).
- Wahyu Maulana, G., & Nur Bawono, M. (n.d.). *Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19*.