

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI *LITERATURE REVIEW*

Saudah^{1*}, Nurma Afiani², Abdul Qodir³

¹STIKES Widyagama Husada Malang

²STIKES Widyagama Husada Malang

³STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Nurma Afiani

STIKES Widyagama Husada

Email: nurmaafiani@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease that can affect the quality of life. Especially in the physical domain. Physical activity is one of the activities that can be done to improve the quality of life patients with hypertension. Aim to find out the relationship of physical activity with the quality of life of hypertensive patients based on empirical studies in the last five years. This study used a literature review method based on the result of empirical study reports for the last five years, which are 10 journals in Indonesian and English with keywords which match the inclusion and exclusion criteria. This result based on 10 suitable journals search result. The result of research on physical activity in the form of exercise and walking on quality of life in patients with hypertension were obtained regular physical activity can improve the quality of life hypertension patients, especially in the physical domain. There is a significant relationship between physical activity and quality of life in patients with hypertension. Physical activities such as gymnastics, brisk walking, and walking as far as possible in 6 minutes can improve the quality of life in patients with hypertension, especially in the physical domain.

Keywords : *hypertension, physical activity, quality of life*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada domain fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir. Metode penelitian ini menggunakan metode *literature review* berdasarkan hasil laporan studi empiris selama lima tahun terakhir yaitu 10 jurnal berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris dengan kata kunci dalam pencarian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian berdasarkan 10 jurnal hasil pencarian yang sesuai didapatkan hasil penelitian aktivitas fisik berupa senam dan berjalan terhadap kualitas hidup pada pasien dengan hipertensi. aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi terutama pada domain fisik. Kesimpulan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada pasien dengan hipertensi. aktivitas fisik seperti senam, *brisk walking* dan berjalan sejauh mungkin dalam 6 menit dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan hipertensi terutama pada domain fisik.

Kata Kunci: hipertensi, aktivitas fisik, kualitas hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, banyak penderita hipertensi yang tidak mendapatkan pengobatan yang layak dan adapula penderita hipertensi sudah mendapatkan pengobatan namun tekanan darah tidak mengalami perubahan yang bermakna. Penyakit hipertensi yang tidak mendapatkan pengobatan yang baik akan dapat meningkatkan angka mortalitas dan morbiditasnya (Saftarina & Rabbaniyah, 2016). Akibat dari kronisnya penyakit hipertensi dapat mempengaruhi dari derajat kesehatan seseorang sehingga dapat berdampak pada kualitas hidup penderita hipertensi. Semakin buruknya penyakit hipertensi yang diderita seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas hidupnya (Windri dkk., 2019).

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi. Pada hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 / RISKESDAS 2018 di Indonesia penderita hipertensi mencapai 34,1% hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari tahun 2013 yang memiliki presentase 25,8%. Hasil riset didapatkan berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk usia 18 tahun. Di Jawa Timur penderita hipertensi yang diukur melalui diagnosis dokter atau minum obat antihipertensi pada usia 18 tahun mencapai 36,2%. Di Malang penderita hipertensi cukup tinggi dengan presentase 41,8% (RISKESDAS, 2018).

Kepatuhan sering menjadi masalah pada pasien yang menderita penyakit kronik yang membutuhkan modifikasi gaya hidup dan pengobatan jangka panjang. Menurut hasil RISKESDAS penderita hipertensi sudah tergolong rutin dalam minum obat dengan presentase 54,4% (RISKESDAS, 2018). Berbeda dengan kepatuhan dalam modifikasi gaya hidup berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

(Halitopo, 2019) modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi masih rendah. Rendahnya modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi dapat ditunjukkan sebagai berikut yaitu dari 90 responden yang diteliti mengungkapkan bahwa 50 responden tidak patuh dalam mengontrol pola makan dengan prosentase sebanyak 55,6%, dari 90 responden 60 orang masih menjadi perokok aktif dengan prosentase 66,7%, dari hasil penelitian juga disebutkan dari 90 responden 69 responden tidak rutin melakukan olahraga dengan prosentase 76,7%.

Penyakit hipertensi dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Hal ini dapat mempengaruhi pula dalam beraktivitas dalam sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anbarasan (2015) dalam Windri *et al* (2019) yang menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang yang mengalami hipertensi buruk pada aspek kesehatan fisik sebesar 71,7%. Seseorang yang menderita hipertensi akan mengalami keterbatasan dalam beraktivitas disebabkan oleh penyakitnya, apabila hal tersebut dibiarkan akan dapat semakin memperburuk derajat kesehatannya dan mengakibatkan buruknya kualitas hidup (Waworuntu dkk., 2019). Pada kenyataannya hipertensi seringkali terlambat diketahui oleh penderitanya. Biasanya penderita menyadari kondisi tersebut setelah terdapat indikasi keluhan hingga komplikasi. Hipertensi memerlukan penanganan seumur hidup dikarenakan hipertensi hanya dapat dikontrol agar tidak menimbulkan komplikasi. Pengontrolan ini sangat penting terutama pada hal-hal yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah. Modifikasi gaya hidup perlu dilakukan untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih baik. Semakin baik seseorang dalam menjalankan modifikasi gaya hidup maka akan semakin baik pula kualitas hidupnya (Laili & Purnamasari, 2019).

JNC (Joint National Committee) 8 merekomendasikan tatalaksana hipertensi secara farmakologis dan non farmakologis. Pada tatalaksana farmakologis obat yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI)*, *Angiotensin Receptor Blocker (ARB)*, *Thiazide diuretik*, *Calcium Channel Blocker (CCB)*, *Beta Blocker (BB)*. Pada penatalaksanaan non farmakologis JNC 8 merekomendasikan modifikasi pola hidup yang diantaranya mengurangi konsumsi rokok, kontrol gula darah dan lemak, diet dengan makan makanan yang sehat yang diadopsi dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, mengurangi konsumsi alkohol dan garam, dan melakukan aktifitas fisik (JNC 8, 2014). Pasien hipertensi sangat direkomendasikan melakukan perubahan gaya hidup, perubahan ini sangat bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah. Apabila tekanan darah tidak terkontrol maka akan dapat menyebabkan timbulnya berbagai komplikasi seperti diabetes, penyakit jantung hingga kematian (Laili & Purnamasari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Halitopo (2019) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi yang menjadi responden dalam penelitian didapatkan hasil lebih banyak yang tidak patuh dalam melakukan aktivitas fisik dengan prosentase sebesar 76,7%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari penderita hipertensi cenderung tidak patuh untuk melakukan aktivitas fisik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aslan *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa pada penderita hipertensi aspek yang sangat terganggu adalah aspek fisik, pada penderita hipertensi akan cenderung mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan kualitas hidupnya sehingga hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun dikarenakan setiap hari setiap orang akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan beraktivitas fisik, sehingga aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk pengontrolan tekanan darah yang cukup mudah dilakukan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz & Arofiati (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan kegiatan yang tidak memerlukan waktu yang lama untuk dilakukan dan dapat dilakukan di waktu senggang dikarenakan hanya membutuhkan waktu 3-4 kali sehari dengan minimal waktu 30 menit dan dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 4-9 mmHg. Berdasarkan jurnal yang dianalisa banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan diantaranya yaitu senam, aerobik, senam tai chi, *brisk walking* dan *isometrick handgrip exercise*. Berdasarkan hasil penelitian jenis-jenis aktivitas fisik di atas dinyatakan dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Windri *et al* (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik disarankan dikarenakan, penyakit hipertensi dapat terjadi di segala usia terutama pada lanjut usia. Seseorang yang menderita hipertensi terutama lansia maka akan cenderung mengalami gangguan muskuloskeletal dan gangguan pada pembuluh darah sehingga aktivitas fisik sangat di sarankan untuk dilakukan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuhutu & Prasetya (2018) yang menyatakan bahwa selain untuk memperlancar peredaran darah, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga dapat mengurangi stress dan dapat meningkatkan derajat kesehatan yang berdampak baik untuk kualitas hidup penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode pencarian PICOS dengan kata kunci berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan *search engine science direct* dan *google scholar*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan senam dengan kualitas hidup

Berdasarkan 10 jurnal yang didapatkan enam jurnal meneliti aktivitas fisik berupa senam dengan kualitas hidup yaitu penelitian yang dilakukan oleh Waworuntu *et al* (2019), Windri *et al* (2019), Manuhutu & Prasetya (2018), Saftarina & Rabbaniyah (2016a), Saftarina & Rabbaniyah (2016b) dan Sun & Buys (2015). Pada jenis senam yang dilakukan adalah senam lansia, senam prolansin hingga senam *tai chi* dikarenakan banyaknya penderita hipertensi adalah lanjut usia dan senam prolansin yaitu senam yang di gagaskan pemerintah untuk lansia yang lebih sehat dan untuk gerakannya sama seperti gerakan senam lansia dan yang terakhir adalah *tai chi*. *Tai chi* merupakan salah satu jenis aktivitas fisik sejenis senam dengan gerakan yang pelan dengan perpaduan gerakan bela diri yang pelan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Windri *et al* (2019) memperoleh hasil adanya peningkatan sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam terhadap kualitas hidup. Hasil yang diperoleh yaitu 62,8% menjadi 65,25%. Di dalam kualitas hidup memiliki empat domain yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan dari hasil rata-rata dapat disimpulkan ada kenaikan kualitas hidup sebesar 2,48%. Senam ini dilakukan dengan tahapan 4 kali dalam 2 minggu. Gerakan

senam dilakukan 15 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 5 menit gerakan inti dan 5 menit gerakan pendinginan senam ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dan meregangkan otot kaku. Sejalan dengan penelitian Saftarina & Rabbaniyah (2016) yang memiliki dua penelitian yang sama dengan tempat penelitian yang berbeda didapatkan hasil penelitian lansia yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam memiliki skor kualitas hidup baik diatas 90 dan untuk lansia yang tidak melakukan senam memperoleh skor kualitas hidup dibawah 90.

Dari hasil penelitian Windri *et al* (2019) dan Saftarina & Rabbaniyah (2016) dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berupa senam dapat menurunkan tekanan darah diastole dan dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi dikarenakan gerakan senam dapat melancarkan peredaran darah dan meregangkan otot sehingga domain fisik pada kualitas hidup meningkat. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Manuhutu & Prasetya (2018) penderita hipertensi yang mengikuti senam memiliki kualitas hidup kategori sedang sebesar 40% dan untuk kualitas hidup dengan kategori baik sebesar 60%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup lansia yang mengikuti senam tergolong baik. Berbeda dengan Waworuntu *et al* (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas yang baik adalah aktivitas yang memiliki intensitas sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang berlebihan atau berat tidak disarankan untuk penderita dan berdasarkan rekomendasi oleh *Joint National Committee 8* (JNC 8) aktivitas yang baik untuk penderita hipertensi adalah aktivitas intensitas

sedang dengan waktu 3 – 4 kali seminggu minimal 30 menit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sun & Buys (2015) aktivitas fisik *tai chi* dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup dengan nilai signifikan $p < 0,05$ yang diukur setelah intervensi *tai chi* selama 8 minggu. Pada intervensi senam *tai chi* dapat meningkatkan kadar hormon endorfin dikarenakan *tai chi* dapat menimbulkan sensasi rileks dan dengan gerakan yang pelan sehingga dapat memberikan efek yang baik terhadap kualitas hidup.

2. Hubungan berjalan dengan kualitas hidup

Berdasarkan 10 jurnal hasil penelitian empat jurnal meneliti mengenai berjalan yaitu Yilmaz *et al* (2020) dan Babu *et al* (2019) yang meneliti mengenai berjalan sejauh mungkin dalam waktu 6 menit dan Khalisah (2019) dan Anggraini (2019) yang meneliti mengenai *brisk walking* atau jalan cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khalisah (2019) dan Anggraini (2019) yang meneliti *brisk walking* dengan kualitas hidup diperoleh hasil $p < 0,05$ yang artinya *brisk walking* memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggraini (2019) dalam jangka waktu 6 minggu yang menggunakan metode *brisk walking* digabungkan dengan *isometric handgrip exercise* memiliki nilai 41,471 sedangkan untuk responden dengan perlakuan *brisk walking* saja memiliki nilai mean 37,938. Dari penjelasan di atas *brisk walking* memiliki pengaruh lebih baik terhadap kualitas hidup apabila digabungkan dengan intervensi *isometric handgrip exercise*. Penelitian Khalisah (2019) yang meneliti

mengenai *brisk walking* dan *slow deep breathing* memiliki nilai $p > 0,050$ yang artinya tidak ada pengaruh perbedaan antara *brisk walking* dan *slow deep breathing* terhadap kualitas hidup. Namun *brisk walking* dan *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup dengan nilai signifikan $p < 0,050$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz *et al* (2020) dan Babu *et al* (2019) yang meneliti mengenai latihan aktivitas fisik di rumah melalui video kemudian diukur dengan latihan berjalan sejauh mungkin selama 6 menit. Menyatakan bahwa latihan berbasis di rumah atau latihan berjalan sejauh mungkin dalam 6 menit dapat meningkatkan kualitas hidup dengan nilai $p < 0,05$ yang artinya teknik berjalan sejauh mungkin selama 6 menit dan dilakukan selama 6 minggu di rumah yang di pantau oleh ahli dan diukur oleh terapis memiliki hubungan yang signifikan dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

Brisk walking memiliki beda pengaruh yaitu lebih besar pengaruh *brisk walking* dibandingkan dengan intervensi lain. *Brisk walking* dapat meningkatkan kapasitas denyut jantung, merangsang kontraksi otot hingga meningkatkan oksigen ke jaringan sehingga intervensi ini dapat meringankan kerja jantung dan dapat menurunkan tekanan darah. Apabila tekanan darah turun maka akan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi. sedangkan *brisk walking* atau jalan cepat jika dibandingkan dengan berjalan sejauh mungkin dalam waktu 6 menit lebih berpengaruh *brisk walking* terhadap peningkatan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Hasil kajian literatur terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup menunjukkan bahwa 10 artikel (100%) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup terutama pada domain fisik penderita hipertensi. Berdasarkan 10 jurnal 6 jurnal meneliti mengenai senam untuk durasi yang dianjurkan dapat dilakukan selama minimal 15 menit dalam satu minggu dapat dilakukan sebanyak empat kali. Berdasarkan 10 jurnal 4 meneliti mengenai berjalan yang dikategorikan menjadi berjalan cepat. Berjalan cepat dapat dilakukan 20 menit yang dilakukan sebanyak satu minggu tiga kali dan untuk berjalan 6 menit sejauh mungkin dapat dilakukan 6 menit sebanyak satu minggu tiga kali yang sebelumnya harus berjalan sejauh 30 meter dan dipantau ahli. Kegiatan aktivitas fisik dapat dilakukan selama minimal satu bulan lebih atau enam minggu agar dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup terutama pada domain fisik dengan nilai rata-rata 2,48%.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfian, R., Lisdawati, N., Putra, A. M. P., Sari, R. P., & Lailani, F. (2018). *Profil Kualitas Hidup Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di RSUD Ulin Banjarmasin. Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 106–113.
- Anbarasan, S. S. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode Februari Sampai 14 Maret 2015. Jurnal ISM*, 4(1), 113–124. Retrieved from <http://intisari-sainsmedis.weebly.com/>
- Anggraini, D. (2019). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Dan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Skripsi*, 1–8.
- Aripin, Switri, A. A. S., & Adiputra, N. (2015). *Risk Factors of Hypertension among Adults in Banyuwangi : A Case-Control Study. Jurnal Public Health and Preventive Medicine*, 3(2), 112–118. <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i2.101>
- Aslan, G. K., Yeldan, I., & Okumus, G. (2020). *A randomized controlled trial on inspiratory muscle training in pulmonary hypertension : Effects on respiratory functions , functional exercise capacity , physical activity , and quality of life. Journal Heart And Lung*. 000, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2020.01.014>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). *Aktivitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(1), 34–49.
- Azizah, R., & Hartanti, D. R. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgi Pekalongan. Skripsi*, 261–278.
- Babu, A., Padmakumar, R., Nayak, K., Shetty, R., Kumar, A., & Maiya, A. G. (2019). *Effects of home-based exercise training on functional outcomes and quality of life in patients with pulmonary hypertension : A randomized clinical trial. Indian Heart Journal*, 71(2), 161–165. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2019.03.002>
- Dahlan, M., Sopiudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta Pusat : Epidemiologi Indonesia*
- Dewi, R. A., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan*

- Kepatuhan Berobat Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. Jurnal Nursing News*, 3(1), 459–469.
- Dewi S & Familia D., (2014). *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*. Yogyakarta : A Plus Book.
- Dewi, U. F., Sugiyanto, & C. Wira, Y. (2015). *Pengaruh Pemberian Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangkaraya. Jurnal Forum Kesehatan*, 2(4), 1–8.
- Efendi, H., & Larasati, T. (2017). *Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. Jurnal Majority*, 6(1), 34–40.
- Erawantini, F., & Chairina, R. R. L. (2015). *Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. Jurnal Ilmiah INOVASI*, 1(2), 102–104.
- Fitri, Y., Mulyani, N. S., & Fitrianiingsih, E. (2016). *Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) Terhadap Tekanan Darah , IMT Dan RLPP Pada Wanita. Action Journal*, 1(November), 105–110.
- Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, H. (2016). *Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 153–164.
- Ghozali, I. (2016). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto. Skripsi*, 1–11.
- Halitopo, Y. (2019). *Pola Hidup Pasien Hipertensi Rumah Sakit Umum Daerah Wamena, Jayawijaya. Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 02(02), 96–100.
- Husna, C. (2010). *Gagal Ginjal Kronis Dan Penanganannya:Literature Review. Jurnal Keperawatan*, 3(2), 67–73.
- JNC 8. (2014). *JNC 8 Hypertension Guideline Algorithm*. 311(5).
- Julianti, A., Pangastuti, R., & Noor, Y. (2015). *Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1).
- Khalisah, U. N. (2019). *Pengaruh Pemberian Latihan Brisk Walking Dan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Skripsi*, 1–7.
- Kholilah, R. M. (2019). *Analisi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian IMA Berulang (Recurrent) Pada Pasien PJK Di Poli Jantung RSUD Bangil Pasuruan*. Malang.
- Laili, N., & Purnamasari, V. (2019). *Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di UPTD PKM Adan Adan Gurah Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 66–76.
- Manuhutu, A., & Prasetya, B. (2018). *Perbedaan Quality of Life Lansia Hipertensi yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Prolanis di Wilayah Benteng Kota Ambon. Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 151–160.
- Manurung, W. P., & Wibowo, A. (2016). *Pengaruh Konsumsi Semangka (Citrullus vulgaris) Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Majority*, 5(5), 102–107.
- Muhadi. (2016). *ANALISIS JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Jurnal Analisis*, 43(1), 54–59.

- Muharrika, N. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Bugar Lansia Dan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal ILKES*, 3(2), 1-7
- Ngurah, I. G. K. G., & Yahya, N. K. V. C. Y. (2014). *Gaya Hidup Penderita Hipertensi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 1-6.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurhumairah, N. S., & Rahayuningsih, H. M. (2014). *Pengaruh Penerapan Pola Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Kelompok Lansia Di Kota Semarang*. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 554-564.
- Purwanto, A. V., & Sari, K. A. K. (2014). *Tingkat Kepatuhan Pengobatan Dan Perubahan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang I Bali Tahun 2014*. *Jurnal ISM*, 5(1), 21-30.
- Rachmawati, Y., Perwitasari, D. A., & Adnan. (2014). *Validasi Kuesioner SF-36 Versi Indonesia Terhadap Pasien Hipertensi Di Puskesmas Yogyakarta*. *Jurnal Pharmacy*, 11(01), 14-25.
- Rahadiyanti, A., Setianto, B. Y., & Purba, M. B. (2015). *Asupan Makan DASH-like diet Untuk Mencegah Risiko Hipertensi Pada Wanita Prediabetes*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(03), 115-125.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016a). *Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung* *Correlation Between Elderly Gymnastic With Quality of Life The Elderly Who Suffering Hypertension in Clinic HC UMMI Kedaton Bandar Lampung*. *Jurnal JK Unila*, 1(2), 336-341.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016b). *Hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik swasta kedaton bandar lampung*. *Jurnal JK Unila*, 7(3), 492-496.
- Sugiritama, S. Aji & Adi, M., Setyawan. (2015) *Hubungan IMT Dengan Kejadian Hipertensi*. *Jurnal ILKES*, 3(2), 1-6.
- Sun, J., & Buys, N. (2015). *Community-Based Mind e Body Meditative Tai Chi Program and Its Effects on Improvement of Blood Pressure , Weight , Renal Function , Serum Lipoprotein , and Quality of Life in Chinese Adults With Hypertension*. *The American Journal of Cardiology*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2015.07.012>
- Waworuntu, P., Asrifuddin, A., & Kalesaran, A. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa*. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 242-250.
- Windri, T., Kinasih, A., & Sanubari, T. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa*. *Jurnal JMP Online*, 3(11), 1444-1451.
- Yilmaz, B., Guclu, M., Keles, M., Tacoy, G., & Cengel, A. (2020). *Effects of upper extremity aerobic exercise training on oxygen consumption , exercise capacity , dyspnea and quality of life in patients with pulmonary arterial*

hypertension. Journal Heart And Lung, 000, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2020.04.006>

Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer Treatment of Primary Hypertension. Medical Journal of Lampung University, 6(1), 25–33.*

Yuliani, H., Santoso, H. S., Adi, M. S., & Saraswati, L. D. (2016). *Gambaran Faktor Risiko Aktivitas*

Fisik, Kualitas Tidur, Dan Stress Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(4), 387–393.

Cite this article as: Saudah. dkk. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi *Literature Review. Media Husada Journal of Nursing Science. Vol. 1 (No.1),22-30.* [https://doi.org/10.33475/mhjns.vdiisi.tim.redaksi.](https://doi.org/10.33475/mhjns.vdiisi.tim.redaksi)