

HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAJENG KABUPATEN GOWA

Eny Sutria ^{1*)}, Fitriani ¹⁾, Muhammad Anwar Hafid¹⁾

1) Jurusan Keperawatan FKIK Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia
Jl. H.M Yasin Limpo No. 36 Samata, Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

*E-mail korespondensi : enysutria@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salahsatu masalah kesehatan yang paling banyak diderita lanjut usia (lansia). Keluhan yang dirasakan lansia seperti nyeri kepala, cepat merasa lelah, jantung berdebar, dan merasa cemas akan berdampak pada kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan kualitas hidup lansia hipertensi salahsatunya diakibatkan adanya hambatan-hambatan pada fungsi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif Analitik Korelatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Sampel yang diperoleh sebanyak 77 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kemandirian, dan kualitas hidup lansia hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan 69 (89,6%) responden memiliki kualitas hidup yang tinggi dan 71 (92,2%) responden memiliki tingkat kemandirian tinggi. Dari perhitungan analisis hubungan antar variabel menggunakan spss dengan uji alternatif dari uji chi-square yaitu Kolmogorov-smirnov didapatkan hasil ada hubungan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi dengan p value $0,001 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini, secara umum gambaran kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori tinggi, dan tingkat kemandirian berada pada kategori tinggi. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kab. Gowa. Kondisi hipertensi pada lanjut usia dapat mempengaruhi kemampuan kemandiriannya, sehingga kebutuhan asuhan keperawatan yang akan diberikan sesuai dengan kondisi kemandirian yang akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, Lansia, Kemandirian

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems for the elderly (elderly). Complaints felt by the elderly such as headaches, feeling tired quickly, palpitations, and feeling anxious will have an impact on their independence in carrying out daily activities. One of the causes of the decline in the quality of life of hypertensive elderly people is the existence of obstacles to physical, psychological and social health functions. This study aims to determine the relationship between the level of independence and the quality of life of the elderly who suffer from hypertension in the working area of the Bajeng Public Health Center, Gowa Regency. This study uses a Correlative Analytical Descriptive research design using a Cross Sectional approach. The sampling technique used was non-probability sampling with purposive sampling technique. The samples obtained were 77 people who met the inclusion criteria. Collecting data using a questionnaire to measure the level of independence, and quality of life of the elderly with hypertension. The results showed that 69 (89,6%) respondents had a high quality of life and 71 (92,2%) respondents had a high level of independence. From the calculation of the analysis of the relationship between variables using SPSS with an alternative test of the chi-square test, namely Kolmogorov-Smirnov, it was found that there was a relationship between the level of independence and the quality of life of the elderly suffering from hypertension with a p value of $0,001 < 0,05$. The Conclusion of this study, in general the description of the quality of life of the elderly who suffer hypertension in the working area of the Bajeng Health Center, Gowa Regency is the high category, an the level of independence is in the high category. There is a

significant relationship between the level of independence and the quality of life of the elderly who suffer from hypertension in the working area of the Bajeng Health Center, Gowa Regency. The condition of hypertension in the elderly can affect their ability to be independent, so that the need for nursing care to be given is in accordance with the conditions of independence which will improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Hypertension, Quality of Life, Elderly, Independence

A. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global yaitu sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Afrika termasuk wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 27%. Sementara itu, Asia Tenggara menempati urutan ketiga yaitu dengan prevalensi 25% dari jumlah penduduk (RI, 2019). Akibat tingginya angka kejadian penyakit hipertensi sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Sekitar 70 juta orang yang menderita hipertensi di Indonesia (Sari & Fajar, 2021).

Menurut data Profil Kesehatan Sulawesi Selatan, pada tahun 2018, terdapat 19,508 (70,93) yang menderita hipertensi di Kabupaten Gowa (Sulsel, 2018). Lansia dipandang sebagai suatu kesatuan yang juga mendambakan kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya (Rahayu & Kirani, 2020). Hipertensi dapat menyebabkan perubahan fungsional dan keterbatasan fungsi tubuh, akibatnya lansia mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan tugas yang berkaitan dengan perawatan pribadi dan rumah tangga sehingga menyebabkan berkurangnya kemandirian dan penurunan kualitas hidup (Wulandari, 2019). Penelitian Wulandari, 2019 menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari dengan kualitas hidup lanjut usia hipertensi di UPT PSTW Jember. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Setiawati & Sri, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Jompo dengan $p = 0,043$.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan lansia dalam menjalankan kehidupannya sesuai dengan kondisi dalam kesehariannya. Puskesmas Bajeng sebagai lokasi penelitian karena dalam jangka waktu 3 bulan sebanyak 218 lansia yang menderita hipertensi datang berkunjung ke Puskesmas. Sebagian besar lansia mengeluh sering pusing, susah tidur, merasa cemas, sehingga kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian *deskriptif analitik korelatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa dari tanggal 29 Juni sampai dengan 20 Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa yang berjumlah 218 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan cara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. jumlah sampel dalam penelitian ini menurut berdasarkan rumus Slovin adalah sebanyak 77 lansia yang menderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner (angket) yaitu untuk mengukur kemandirian dan kualitas hidup lansia. Kuesioner Indeks Katz dan WHOQOL-OLD diisi berdasarkan petunjuk yang sudah ada pada lembar kuesioner. Data

primer lain adalah karakteristik responden meliputi usia, pekerjaan, jenis kelamin, pendidikan dan status pernikahan. Analisis bivariat penelitian ini adalah hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji alternatif dari uji chi square tabel 2x3 yaitu Kolmogorov-smirnov karena data tidak terdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat uji *chi-square*.

Dalam penelitian ini peneliti cuma mendaftarkan responden yang setuju untuk berpartisipasi dan tidak ada desakan, dan penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FKIK UIN Alauddin Makassar dengan nomor: C.112/KEPK/FKIK/VII/2022, serta terdapat prinsip etik pada saat menjalankan penelitian ini, agar responden terlindungi dari rasa khawatir dan pengaruh yang buruk yang dapat terjadi saat mengikuti penelitian.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar pada Usia, Pekerjaan, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, Status Pernikahan, TD (n = 77)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Lanjut Usia (Elderly)	41	53,2
Lanjut Usia Tua (Old)	36	46,8
Pekerjaan		
Tidak bekerja	10	13,0
Wiraswasta	2	2,6
IRT	34	44,2
Petani	16	20,8
Buruh	6	7,8
PNS	2	2,6
Pensiunan	4	5,2
Guru	2	2,6
Pewarung	1	1,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	33	42,9
Perempuan	44	57,1

Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	12	15,6
SD	27	35,1
SMP	12	15,6
SMA	19	24,7
SMK	2	2,6
D2	2	2,6
S1	2	2,6
S2	1	1,3
Status Pernikahan		
Belum menikah	1	1,3
Menikah	76	98,7
TD		
Hipertensi Ringan (140/90 - 159/99)	36	46,8
Hipertensi Sedang (160/100 - 179/109)	32	41,6
Hipertensi Berat (180/110 - 199/119)	9	11,7
Total	77	100

Tabel 1 menggambarkan bahwa jika dilihat dari segi usia, rata-rata responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu lanjut usia (elderly) dengan jumlah responden sebanyak 41 (53,2%). Sebagian besar responden ialah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebanyak 44 (57,1%). Kebanyakan pekerjaan responden yang berpartisipasi yaitu IRT dengan jumlah 34 (44,2%). Pendidikan terakhir responden kebanyakan SD dengan jumlah responden 27 (35,1%). Status pernikahan mayoritas responden yang berpartisipasi telah menikah dengan jumlah responden 76 (98,7%). Serta jika dilihat dari tekanan darah, mayoritas responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini ialah responden dengan hipertensi ringan dengan jumlah responden sebanyak 36 (46,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa (n = 77)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kemandirian Rendah	6	7,8
Kemandirian Tinggi	71	92,2
Total	77	100

Pada tabel 2 menunjukkan hasil bahwa tingkat kemandirian lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori kemandirian rendah sebanyak 6 (7,8%), dan kemandirian tinggi sebanyak 71 (92,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa (n = 77)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	5	6,5
Sedang	3	3,9
Tinggi	69	89,6
Total	77	100

Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori rendah sebanyak 5 (6,5%), sedang sebanyak 3 (3,9%), dan tinggi sebanyak 69 (89,6 %).

Tabel 4. Gambaran Kategori Aspek Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa (n = 77)

Kategori Aspek	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kemampuan Sensorik		
Rendah	62	80,15
Tinggi	15	19,5
Kematian		
Rendah	40	51,9
Tinggi	37	48,1
Aktivitas di Masa Lalu, Masa Sekarang, dan Masa Depan		
Rendah	6	7,8
Tinggi	71	92,2
Partisipasi Sosial		
Rendah	7	9,1
Tinggi	70	90,9
Otonomi		
Rendah	7	9,1
Tinggi	70	90,9
Kedekatan		
Rendah	5	6,5
Tinggi	72	93,5
Total	77	100

Pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa kualitas hidup lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa pada aspek kemampuan sensorik berada pada kategori rendah sebanyak 62 (80,5%), pada aspek kematian berada pada kategori rendah sebanyak 40 (51,9%) lansia, pada aspek aktivitas di masa lalu, masa sekarang dan masa depan berada pada

kategori tinggi sebanyak 71 (92,2%) lansia, pada aspek partisipasi sosial lansia berada pada kategori tinggi sebanyak 70 (90,9%), dan pada aspek otonomi juga lansia berada pada kategori tinggi sebanyak 70 (90,9%), serta pada aspek kedekatan lansia berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 72 (93,5%).

Tabel 5 Hubungan Tingkat kemandirian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa (n = 77)

Kategori	Kualitas Hidup				P Value	
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Tingkat Kemandirian	Rendah	5	1	0	6	0,001
	Tinggi	0	2	69	71	
Total	5	3	69	77		

Pada tabel 5 data tidak terdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat uji chi square, maka digunakan uji alternatif dari uji chi-square tabel 2x3 yaitu Kolmogorov-smirnov menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa (p value $0,001 < 0,05$).

D. PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa

Berdasarkan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat kemandirian lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori kemandirian tinggi. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada tingkat kemandirian yaitu usia. Hal ini sejalan dengan penelitian Susyanti & Nurhakim (2019), yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia akan semakin rendah tingkat kemandiriannya, kemandirian individu memiliki hubungan dengan usianya. Meningkatnya usia maka akan terjadi penurunan kemampuan fungsi untuk merawat diri sendiri maupun berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya, dan semakin bergantung pada orang lain. Kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan, atau bantuan orang lain. Aktivitas dalam kehidupan sehari-hari adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seorang lansia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Hal ini penting untuk mengetahui tingkat ketergantungan atau besarnya bantuan yang diperlukan lansia dalam kehidupan sehari-hari (Muhith & Siyoto, 2019).

2. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa

Berdasarkan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi didapatkan hasil bahwa rata-rata kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori tinggi. Berdasarkan domain atau aspek kualitas hidup lansia, yang terbagi atas 6 domain, domain pertama yaitu domain kemampuan sensorik, didominasi oleh responden dengan kemampuan sensorik yang rendah yaitu sebanyak 62 lansia. Aspek kedekatan atau persahabatan, merupakan frekuensi terbanyak dari ke 6 aspek kualitas hidup yaitu sebanyak 72 responden berada pada kategori tinggi. Kualitas hidup lansia terdapat beberapa dimensi, diantaranya kondisi fisik, kesejahteraan sosial, kesejahteraan emosional dan yang terakhir adalah spiritualitas.

Pada tahap lanjut usia, perasaan lansia lebih didominasi oleh perasaan spiritual, bagaimana keberhasilan dalam hidup, ekonomi, agama dan rasa berguna bagi orang lain, dengan kemampuan yang sudah mengalami perubahan, bayangan akan kematian, maka spiritualitas lansia harus lebih dioptimalkan, karena hal ini juga memiliki kaitan dengan tingkat kualitas hidupnya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guslinda *et al* (2021), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kesejahteraan spiritual dengan kualitas hidup lansia di Wisma Cinta Kasih Padang tahun 2019 dengan ρ value 0,001 ($\rho < 0,05$) (Guslinda *et al.*, 2021)

Berkaitan dengan kesejahteraan spiritual dengan kualitas hidup, Allah SWT bersabda dalam QS An-Nahl ayat 97 dikatakan bahwa :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةًۢ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Terjemahannya :

*"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik."*QS An-Nahl ayat 97

Dalam Ayat tersebut dijelaskan bahwa balasan bagi orang-orang saleh yang berbuat baik akan mendapatkan kehidupan yang baik pula, hal itulah mengapa Orang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka kualitas hidupnya akan semakin tinggi juga, sebaliknya apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka kualitas hidupnya akan semakin rendah juga.

3. Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Handini (2021), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia. Berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia mempengaruhi sifat ketergantungannya pada orang lain. Terjadi penurunan ketergantungan aktivitas pada lansia dapat mengakibatkan meningkatnya morbiditas dan mortalitas, serta berimplikasi pada penurunan kualitas hidup lansia. Ada tekad kemandirian yang dimiliki oleh lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari, walaupun ada beberapa aktivitas sehari-hari masih memerlukan bantuan orang lain. Begitupun sebaliknya, apabila lanjut usia mempunyai kemandirian yang rendah, mereka akan lebih membutuhkan bantuan dari orang lain.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian lansia yaitu : olah raga, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helena (2020) bahwa aktivitas fisik merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kardiorespirasi dan mencegah penyakit. Olahraga sangat bermanfaat untuk lansia karena menyehatkan jantung, otot, tulang, dan menjaga kemandirian lansia. Sehingga hal ini berkontribusi pada upaya mencegah penyakit dan menjaga lansia untuk tetap sehat. Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah et al. (2018), menyatakan bahwa salah satu upaya pelayanan dasar untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan kegiatan pos pelayanan terpadu (posyandu) lansia. Upaya yang lain dapat dilakukan dalam meningkatkan kemandirian lansia agar hidupnya tetap berkualitas dengan melakukan terapi modalitas dalam bentuk terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan salah satu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian lansia secara manual, kreatif dan edukasional untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien serta kebermaknaan hidup lansia (Sunardi & Renidayati, 2020).

E. KESIMPULAN

Secara umum gambaran tingkat kemandirian dan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa berada pada kategori tinggi. Terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian maka semakin tinggi kualitas hidup lansia. Tingkat kognitif dan Bahasa sehari-hari yang digunakan adalah bahasa Makassar, sehingga lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami kesulitan memahami pertanyaan dari kuesioner indeks Katz dan WHOQOL-OLD sehingga disarankan melakukan uji keterbacaan pada responden lain sebelum melakukan penelitian. Agar lansia dapat hidup secara mandiri dan meningkat kualitas hidupnya maka

direkomendasikan kepada lansia, keluarga serta penanggungjawab program lansia dapat melakukan terapi modalitas

F. REFERENSI

- Adina, A. F. (2017). Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Padukuhan Karang Tengah Nogotirto gamping Sleman Yogyakarta. Universitas A'isyiyah Yogyakarta.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kuantitatif. Airlangga University Press.
- Darmawati, I., & Kurniawan, F. A. (2021). Hubungan antara Grade Hipertensi dengan Tingkat Kemandirian Lansia dalam Activities Of Daily Living (ADLs). *Faletehan Health Journal*, Vol. 8 (1).
- Guslinda, Nurleny, Fridalni, N., & Martina, Y. (2021). HUBUNGAN STATUS SPIRITUALITAS DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *Jurnal Kesehatan Mescusuar*, 4(2), 106-110.
- Handini, R. (2021). Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Hidup Sehari-hari Dengan Kualitas Hidup Pasien Lanjut Usia di Klinik Geriatri RSUD Bangil. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Helena, D. F. (2020). Implementasi Promosi Kesehatan Melalui latihan Fisik Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS)*, 1(2).
- Mawaddah, N., Syurandhari, D. H., & Basahi, H. (2018). Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi Dan Kualitas Hidup Lansia. *Medica Mjapahit*, 10(2).
- Muhith, A., & Sioto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. CV. andi offset.
- RI, K. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan RI, 1-5.
- Sari, I. W., & Fajar, D. R. (2021). Pemeriksaan Kesehatan dan Komunikasi, Informasi dan Edukasi pada Masyarakat di Galesong Utara, Kabupaten Takalar. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2
- Setiawati, E., & Sri, W. (2021). Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo ? *Baiturrahmah Medical Journal*, I(2).
- Sulsel, D. P. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2018. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, Makassar.
- Sunardi, & Renidayati. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi Dan Group Psychotherapy Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2).

Susyanti, S., & Nurhakim, D. L. (2019). Karakteristik dan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat.

Wulandari, D. K. (2019). Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-hari Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di UPT PSTW Jember. Universitas Jember.