

Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia

Lia Iskani

UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur

How to cite (APA)

Iskani, L. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Health Society*, 14(2), 121–129. <https://doi.org/10.62094/jhs.v14i2.236>

History

Received: 15 Agustus 2025

Accepted: 12 Oktober 2025

Published: 30 Oktober 2025

Corresponding Author

Lia Iskani, UPTD Puskesmas
Karangtengah Kabupaten Cianjur;
liaiskani85@gmail.com



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi sering menjadi masalah kesehatan yang umum dialami lansia. Gaya hidup memiliki peran penting terhadap kesehatan lansia. Pola hidup yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur.

Metode: Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur dengan sampel sebanyak 347 orang. Pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Instrumen penelitian adalah *Individual Lifestyle Profile (ILP) Scale* untuk variabel gaya hidup dan variabel kejadian hipertensi diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 210 orang (60,5%) dan tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 201 orang (57,9%). Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan *p-value* 0,001 (<0,05).

Kesimpulan: Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Diharapkan pihak puskesmas dapat terus berkontribusi mengingatkan lansia untuk terus menjaga gaya hidup mereka.

Kata Kunci: Gaya hidup, hipertensi, kesehatan kardiovaskuler, lansia, perilaku kesehatan

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is often a common health problem experienced by the elderly. Lifestyle plays an important role in the health of the elderly. An unhealthy lifestyle can increase the risk of hypertension in the elderly. The purpose of this study is to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in Bojong Village, Karangtengah Community Health Center, Cianjur Regency.

Methods: A correlational study with a cross-sectional approach. The population consisted of all elderly individuals in Bojong Village, the working area of UPTD Karangtengah Health Center, Cianjur District, with a sample size of 347 people. Sampling was conducted using cluster random sampling. The research instrument was the Individual Lifestyle Profile (ILP) Scale for lifestyle variables and hypertension incidence variables were measured using a sphygmomanometer. Data analysis used the chi-square test.

Result: The results of the study indicate that the majority of respondents have an unhealthy lifestyle, with 210 individuals (60.5%) and do not have hypertension, with 201 individuals (57.9%). There is a significant association between lifestyle and the occurrence of hypertension among the elderly, with a *p-value* of 0.001 (<0.05).

Conclusions: There is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension among the elderly. It is hoped that the community health center can continue to contribute to reminding the elderly to continue maintaining their lifestyle.

Keyword: Lifestyle, hypertension, cardiovascular health, elderly, health behavior

Pendahuluan

Hipertensi dikenal sebagai satu dari beberapa gangguan yang mengakibatkan kematian dini di seluruh dunia. Karena kematian yang disebabkan bersifat mendadak tanpa manifestasi klinis yang berarti, penyakit ini dikenal sebagai “*the silent killer*”. Hasil perkiraan *World Health Organization* (WHO) terhadap kejadian hipertensi mencapai setidaknya 32% di tahun 2023 dengan 66% diantaranya terkonsentrasi pada negara berkembang. Hipertensi terus berkembang, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai angka fantastis 1,6 miliar kejadian hipertensi (WHO, 2023). Adapun di Indonesia sendiri, berdasarkan riset cohort penyakit tidak menular (PTM) 2010-2021, didapatkan hasil bahwa hipertensi adalah penyebab kematian dengan ranking keempat diantara penyakit lainnya (Kemenkes, 2024).

Hipertensi ialah penyakit yang sering dialami pada lansia. Lansia adalah individu dengan usianya lebih dari 60 tahun. WHO menjelaskan bahwa “usia lansia terdiri dari usia lanjut antara 60-74 tahun, usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua yaitu > 90 tahun” (WHO, 2024). Proses penuaan lansia terus diiringi dengan penurunan ketahanan fisik yang mana mengakibatkan mereka rentan terkena berbagai penyakit (Waryantini et al., 2021).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di atas 140/90 mmHg setelah pengukuran berulang kali (minimal dua) dengan rentang 5 menit (Sekar et al., 2020). Dua kelompok utama faktor risiko untuk hipertensi adalah faktor risiko bawaan, seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor risiko yang dapat diubah terdiri dari faktor pola makan, seperti konsumsi natrium, lemak, dan kopi, kebiasaan olahraga, merokok, pola tidur, kelebihan berat badan, dan stres terus-menerus.

Satu dari beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyakit hipertensi adalah gaya hidup. Gaya hidup adalah suatu perilaku, model atau gambaran gaya hidup

seseorang yang menggambarkan aktivitas, minat, dan perhatian seseorang serta bagaimana membedakan kedudukan seseorang dengan orang lain dalam lingkungan sosial dengan menggunakan simbol-simbol (Damanik & Sitompul, 2020). Mereka yang lebih tua cenderung mengonsumsi makanan dengan banyak garam, kalori, lemak, dan serat seperti jenis makanan *junk food* (Sembiring et al., 2024).

Selain itu, perilaku yang kurang aktif atau tidak melakukan aktivitas fisik, seperti hanya duduk bermalas-malasan di rumah, tidak melakukan aktivitas, seperti membersihkan rumah, dan tidak mau melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki di sekitar rumah setiap pagi. Lebih dari itu kebiasaan warga Indonesia seperti minum kopi atau merokok juga diketahui sebagai aspek pemicu utama kejadian hipertensi (Sembiring et al., 2024). Jika dibiarkan secara lama, tidak hanya hipertensi, tapi berbagai PTM lainnya juga akan diderita oleh lansia.

Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Febriyona et al. (2023) bahwa “terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat”. Burhan et al. (2020) juga menjabarkan bahwa gaya hidup berhubungan secara langsung dengan penyakit hipertensi. Selain itu, Saragih & Yunia (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada individu berusia > 60 tahun.

Salah satu puskesmas di Kabupaten Cianjur yaitu Puskesmas Karangtengah, menduduki peringkat pertama sebagai penyumbang terbanyak kasus hipertensi (Dinkes Jabar, 2024). Di wilayah kerja puskesmas tersebut, Desa Bojong menempati posisi tertinggi dengan jumlah kasus sebanyak 323 kasus (19,43%) pada periode Januari–Oktober 2024. Keterbaruan riset ini terletak pada analisis hubungan gaya hidup dan hipertensi dalam konteks transisi epidemiologis, dimana lansia mengalami pergeseran pola aktivitas dan konsumsi akibat modernisasi. Tujuan penelitian adalah

untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur.

Metode

Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur pada bulan Maret – Juli 2025. Variabel yang diteliti adalah gaya hidup dan kejadian hipertensi. Populasi adalah seluruh lansia di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur dengan sampel sebanyak 347 responden

menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Variabel gaya hidup mengacu pada instrumen *Individual Lifestyle Profile (ILP) Scale* dengan hasil uji validitas dinyatakan valid yaitu nilai *Mean Extracted Variance (MEV)* pada tiap indikator berkisar antara 0,49-0,7 dan hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel dengan rata-rata *alpha* sebesar 0,858. Sedangkan, variabel kejadian hipertensi diukur menggunakan *sphygmomanometer* atau *tensimeter*. Analisis statistik adalah *chi-square*. Surat etik penelitian diberikan oleh komisi etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi dengan nomor: 001637/KEPSTIKESUKABUMI/2025.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Usia (Tahun)		
60-69	273	78,7
70-79	74	21,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	120	34,6
Perempuan	227	65,4
Pendidikan		
SD	229	66
SMP	86	24,8
SMA	27	7,8
Perguruan Tinggi	5	1,4
Status Pekerjaan		
Bekerja	98	28,2
Tidak Bekerja	249	71,8
Status Pernikahan		
Menikah	340	98
Tidak Menikah	7	2
Tinggal Dengan		
Keluarga	338	97,4
Sendiri	9	2,6
Sumber Informasi Mengenai Hipertensi		
Keluarga/Kerabat	44	12,7
Tenaga Kesehatan	303	87,3
Total	347	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui sebagian besar responden berusia 60-69

tahun sebanyak 273 orang (78,7%), berjenis kelamin Perempuan sebanyak 227 orang

(65,4%), berpendidikan SD sebanyak 229 orang (66%), tidak bekerja sebanyak 249 orang (71,8%), status pernikahan yaitu menikah sebanyak 340 orang (98%), tinggal

dengan keluarga sebanyak 338 orang (97,4%), dan mendapatkan informasi mengenai hipertensi dari tenaga kesehatan sebanyak 303 orang (87,3%).

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel

Variabel	F	%
Gaya Hidup		
Baik	137	39,5
Tidak Baik	210	60,5
Kejadian Hipertensi		
Tidak Hipertensi	201	57,9
Hipertensi	146	42,1
Total	347	100

Tabel 2 mennggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 210 orang

(60,5%) dan tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 201 orang (57,9%).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total	%	Nilai p
	Hipertensi	%	Tidak Hipertensi	%			
Baik	18	13,1	119	86,9	137	100	< 0,001
Tidak Baik	128	61	82	39	110	100	
Total	146	42,1	201	57,9	347	100	

Tabel 3 menjelaskan bahwasanya sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup baik tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 119 orang (86,9%) dan sebagian kecil responden yang memiliki gaya hidup baik mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 18 orang (13,1%). Sementara itu sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup tidak baik mengalami kejadian hipertensi yaitu

sebanyak 128 orang (61%) dan sebagian kecil responden yang memiliki gaya hidup tidak baik tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 82 orang (39%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur.

Pembahasan

Berdasarkan hasil riset diketahui bahwasanya sebagian besar lansia yang berada di Desa Bojong memiliki gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 210 orang (60,5%). Gaya hidup dapat diartikan sebagai pola hidup individu yang dimanifestasikan melalui kegiatan, minat serta waktu yang dialokasikan dalam kehidupan sehari – hari (Efendi et al., 2022). Gaya hidup seseorang terutama pada lansia dapat berpengaruh

pada kesehatan mereka, jika tidak dimanajemen dengan baik gaya hidup yang buruk dapat menghantarkan lansia kepada berbagai penyakit tidak menular yang mematikan (Budiono & Rivai, 2021).

Terdapat berbagai aspek yang dapat berpengaruh pada gaya hidup seseorang diantaranya adalah usia, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Perlu diingat pula bahwa sejalan dengan peningkatan usia maka akan terjadi

penurunan fungsi mekanisme organ tubuh, bobot otot, hingga perubahan metabolisme (Indrayogi et al., 2022). Dari sisi psikososial, berbagai penelitian juga melaporkan tingginya kemungkinan kejadian masalah mental dan sosial pada lansia dengan usia yang lebih tinggi (Chandra & Makatika, 2022; Khan & Suwanti, 2023).

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi gaya hidup lansia adalah tingkat pendidikan. Hasil studi menggambarkan bahwasanya sebagian besar lansia berpendidikan SD. Keadaan tersebut dapat mengakibatkan keterbatasan dalam literasi kesehatan, yaitu kecakapan dalam mengakses, memproses, dan memanfaatkan informasi kesehatan, seringkali menjadi kendala utama (Budhiana, 2024).

Sumber informasi seseorang juga dapat mempengaruhi gaya hidup lansia. Sumber informasi yang baik, kredibel dan terpercaya akan meningkatkan pengetahuan individu secara signifikan (Rosidah, 2024). Lansia yang terpapar pada sumber informasi yang akurat dan mudah dipahami cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai praktik hidup sehat, termasuk tapi tidak terbatas pada pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen penyakit kronis (Darmawati, 2023).

Hasil riset menunjukkan bahwasanya sebagian besar lansia tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 201 orang (57,9%). Hipertensi ialah keadaan individu dengan tekanan darah melebihi 140/90 mmHg. Jika tidak diobati, hipertensi akan menjadi gangguan kesehatan yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi (Syavinka & Yuniartika, 2024). Terdapat beberapa faktor risiko fenomena hipertensi diantaranya adalah usia, jenis kelamin serta status pekerjaan (Taiso et al., 2021).

Faktor pertama yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi adalah usia. Individu yang berusia lebih tua semakin beresiko menderita hipertensi. Beberapa perubahan

fisik terjadi seiring meningkatnya umur mereka, seperti meningkatnya ketahanan perifer dan aktivitas simpatik (Piola et al., 2020).

Aspek lain yang dapat berpengaruh pada kejadian hipertensi pada lansia adalah jenis kelamin. Pada penelitian ini, keseluruhan responden perempuan telah melewati tahap menopause. Responden lansia berjenis kelamin perempuan telah kehilangan efek proteksi dari hormon estrogen yang sebelumnya dapat melindungi terhadap masalah-masalah yang dapat dialami pada sistem kardiovaskuler (Rahayu & Abror, 2024). Hal ini dapat terjadi karena estrogen berfungsi untuk mengatur *renin-angiotensin-aldosterone* (RAAS) sebagai sistem yang mengendalikan tekanan dan volumen darah (Dumalang et al., 2022).

Faktor terakhir yang dapat berpengaruh pada kejadian hipertensi lansia adalah status pekerjaan. Status pekerjaan dapat menjadi faktor risiko hipertensi tergantung dari jenis dan kualitas pekerjaan seseorang. Jika pekerjaan yang dijalani membutuhkan kemampuan kognitif tinggi, dapat menyebabkan stress dan memiliki lingkungan kerja yang buruk maka individu tersebut semakin beresiko mengalami hipertensi (Arrang et al., 2023).

Terakhir, hasil studi menyimpulkan bahwasanya terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p < 0,001$). Hal serupa disampaikan Halim & Sutriyawan (2022) yang menjabarkan bahwasanya gaya hidup ialah faktor utama yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Lebih dari itu, Febriyona et al. (2023) juga menjelaskan bahwasanya gaya hidup berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi seorang lansia.

Hipertensi ialah sebuah keadaan yang memiliki gejala meningkatnya tekanan darah lebih dari nilai normal (Anggraini & Santosa, 2023). Dalam upaya mencegah hipertensi, terdapat berbagai faktor yang perlu dipertimbangkan karena hubungannya dengan peningkatan tekanan

darah, salah satunya adalah gaya hidup (Sangka' et al., 2021). Gaya hidup yang sehat alangkah baiknya diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari adalah pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur sesuai waktunya serta menghindari perilaku buruk seperti merokok ataupun minum minuman keras (Indrayogi et al., 2022).

Gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi kemungkinan mereka mengalami hipertensi. Individu yang menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga secara rajin dan teratur dapat mengurangi penumpukan lemak dalam tubuhnya, yang merupakan faktor resiko kejadian hipertensi. Tak hanya itu, olahraga secara teratur juga tidak hanya berperan sebagai preventif tapi untuk melatih otot polos dan jantung yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan maupun elastisitas pembuluh darah serta jantung (Cristanto et al., 2021).

Teori tersebut dikonfirmasi oleh penelitian Marleni (2020) yang menjelaskan bahwasanya jantung yang telah dilatih dengan berolahraga dapat meningkatkan ketahanannya terhadap beban tinggi jantung dan arteri yang bisa terjadi pada individu berusia dewasa. Selain itu, Wirakhmi (2023) juga menjabarkan bahwa minimnya aktivitas fisik akan mengakibatkan penghambatan aliran darah dan oksigen sehingga mengarah pada meningkatnya tekanan darah. Senada dengan itu, Gati et al. (2023) juga menemukan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Gaya hidup yang buruk pada lansia dapat memicu stress yang akan mengurangi kualitas kesehatan mereka (Utami et al., 2021). Kebiasaan kurang tidur, minimnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak mengikuti diet harian dapat berkontribusi dalam peningkatan hormon stress terutama kortisol. Hormon kortisol dikeluarkan sebagai respons tubuh terhadap ancaman tertentu. Jika hormon kortisol melebihi kadar tertentu, hal ini akan memperburuk

keadaan tubuh dengan mengakibatkan penambahan berat badan, kelemahan otot, kelemahan, kecemasan, hingga meningkatnya gula darah (Nurfritri et al., 2021).

Peneliti berpendapat bahwa resiko hipertensi pada lansia dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang mereka terapkan sehari-hari. Kebiasaan seperti konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang (tinggi lemak jenuh dan rendah serat), obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan secara signifikan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Faktor-faktor ini bekerja sama merusak pembuluh darah, meningkatkan kekakuan arteri, dan membebani jantung, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan dan keparahan hipertensi seiring bertambahnya usia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Bojong memiliki gaya hidup tidak baik dan tidak mengalami hipertensi. Selain itu diketahui bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Lansia.

Saran

Diharapkan pihak puskesmas dapat terus berkontribusi mengingatkan lansia di wilayah kerjanya untuk terus menjaga gaya hidup mereka dengan berinovasi memberikan intervensi berbasis teknologi seperti edukasi dengan *virtual reality*.

Daftar Pustaka

- Anggraini, R., & Santosa, W. R. B. (2023). Pengaruh hidroterapi rendam air hangat pada kaki terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 10(2), 49. <https://doi.org/10.56710/wiyata.v10i2.730>
- Arrang, S. T., Veronica, N., & Notario, D. (2023). Hubungan tingkat

- pengetahuan dan faktor lainnya dengan tingkat kepatuhan pasien hipertensi di RSAL Dr. Mintohardjo Jakarta. *JURNAL MANAJEMEN DAN PELAYANAN FARMASI (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 13(4), 232–240. <https://doi.org/10.22146/jmpf.84908>
- Budhiana, J. (2024). Pengaruh Karakteristik responden terhadap kesiapsiagaan bencana banjir di Desa Pasawahan Wilayah Kerja Puskesmas Cicurug Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 71–85. <https://doi.org/10.34035/jk.v15i1.1243>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Burhan, A. D. Y., Mahmud, N. U., & Sumiaty. (2020). Hubungan Gaya Hidup terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 1(3), 189–197. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i3.32>
- Chandra, H., & Makatika, Y. (2022). Faktor Risiko yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate. *Global Health Science*, 7(1), 7–13. <https://doi.org/10.33846/ghs7102>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada usia dewasa muda: literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia. *Nursing Arts*, XIV(01), 30–36. <https://doi.org/10.36741/jna.v14i1.110>
- Darmawati, S. (2023). Gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di desa purwodadi kecamatan kuala pesisir kabupaten nagan raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 4(September), 3618–3629. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16475>
- Dinkes Jabar. (2024). Jumlah penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan berdasarkan kabupaten/kota di Jawa Barat. *Open Data Jabar*. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Dumalang, E. R., Lintong, F., & Danes, V. R. (2022). Analisa perbandingan pengukuran tekanan darah antara posisi tidur dan posisi duduk pada lansia. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 96–101. <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37592>
- Efendi, Z., Adha, D., (2022). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi selama masa new normal ditengah pandemi covid 19. *Jurnal Menara Medika JMM 2022 Jurnal Menara Medika*, 4(2), 165–172. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034>
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 112–124. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.968>
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Posyandu

- Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Halim, R. D., & Sutriyawan, A. (2022). Studi retrospektif gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Indrayogi, Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat dan aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191. <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>
- Kemendes. (2024). *Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasip2ptm/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Khan, H. I. A., & Suwanti. (2023). Hubungan kejadian hipertensi dengan fungsi kognitif lansia. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 120–134. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.275>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Nurfutri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan tingkat kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Piola, W., Andi Nur Aina Sudirman, Sri Devi Padang, & Ananda Rizki. (2020). Hubungan tugas kesehatan keluarga dengan kejadian hipertensi di Desa Timbuolo Tengah Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v2i2.195>
- Rahayu, I. G., & Abror, Y. K. (2024). Korelasi kadar trigliserida dengan usia pada wanita menopause. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 466–472. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2398>
- Rosidah, L. K. (2024). Sumber informasi dan pengetahuan remaja putri tentang anemia di MTSN 9 Kelas IX Wates Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(2), 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0A>
- Sangka', A., Basri, M., & Hanis, M. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 2021. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i2.564>
- Saragih, J., & Yunia, E. A. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023. *Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 76–81. <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i1.515>
- Sekar, A., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Sembiring, T., Sepeh, Y. R., & Adu, D. R. (2024). Kejadian hipertensi pada lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten

- Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komunitas Santa Elisabeth*, 1(02), 35–44. <https://doi.org/10.12538/jkkse-akbidsteli.v1i02.36>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023I. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Kemenkes BKKP. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Syavinka, Z. N. A., & Yuniartika, W. (2024). Pengaruh senam aerobik low impact dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. *Faletehan Health Journal*, 11(3), 266–273. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i03.741>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis hubungan sosiodemografis dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Waryantini, Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Health Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- WHO. (2023). *World Health Statistics: Monitoring Health for the Sustainable Development Goals (SDGs)*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/i>
- tem/9789240074323
- WHO. (2024). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>