



---

## HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA

**Dhea Annisa Irsyani Sitompul<sup>1,2</sup>, Evalatifah Nurhayati<sup>1,2\*</sup>, Reslynda Yanti Dachi<sup>1,2</sup>, Nadifah Mutiara Imron<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>PUI-Palliative Care, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20118, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20118, Indonesia

\*[dheairsyani586@gmail.com](mailto:dheairsyani586@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. World Health Organization (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg yang diukur secara berulang dalam keadaan istirahat. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 74 orang dan teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling*. Peneliti mengumpulkan data langsung dari hasil wawancara kepada responden menggunakan kuesioner dan teknik Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan gaya hidup tidak baik, sebanyak 40 orang (78,4%) mengalami hipertensi, sedangkan dari 23 responden dengan gaya hidup baik, sebanyak 9 orang (39,1%) mengalami hipertensi. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: gaya hidup; hipertensi; lansia

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION IN THE ELDERLY***

#### ***ABSTRACT***

*Hypertension is a non-communicable disease that is a major health problem in the world. The World Health Organization (WHO) defines hypertension as a condition of increased systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and/or diastolic  $\geq 90$  mmHg measured repeatedly at rest. Hypertension is often referred to as a silent killer because it does not cause obvious symptoms, but can cause serious complications. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly at the Padang Bulan Medan Community Health Center (UPT). This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The number of respondents was 74 people and the sampling technique used was Total Sampling. Researchers collected data directly from interviews with respondents using questionnaires and data analysis techniques were carried out univariate and bivariate using the Chi Square test. The results showed that of the 51 respondents with an unhealthy lifestyle, 40 people (78.4%) had hypertension, while of the 23 respondents with a healthy lifestyle, 9 people (39.1%) had hypertension. The chi-square test yielded a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly. The study concluded that lifestyle influences the incidence of hypertension in the elderly.*

*Keywords: elderly, hypertension, lifestyle*

## ENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai suatu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang dalam keadaan istirahat. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak terkontrol (WHO, 2023).

Pada kelompok lanjut usia (lansia), hipertensi lebih sering terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Kondisi tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi dibandingkan kelompok usia lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1%, dan prevalensi tersebut meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 22% populasi dewasa dunia menderita hipertensi dan kurang dari separuh penderita hipertensi menyadari kondisi kesehatannya. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan berkontribusi besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular (WHO, 2023). Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; makanan, aktifitas fisik, stress, dan merokok. Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Khususnya pada penderita hipertensi gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian hipertensi antara mengkonsumsi garam berlebihan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/kafelin, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress (Aminulddin et al., 2019). Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menyebutkan penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan di asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang tiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Rina T, dkk).

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Daerah Riskesdas, (2018) hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi terletak pada Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, dan prevalensi terletak pada Papua dengan jumlah kasus sebanyak (22,2%). Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sebesar 26,5%, proporsi tertinggi berada pada Kabupaten Nias Barat (80,17%) dan terendah di Kota Tanjung Balai (0,78%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019). Kondisi yang sama terjadi di Kota Medan bahwa jumlah penderita hipertensi cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini terlihat dari data Riskesdas tentang jumlah kunjungan penderita sepuluh penyakit utama di Kota Medan. Penderita hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 7.107 orang. (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari Puskesmas Padang Bulan Medan yang didapatkan memperlihatkan prevalensi kasus hipertensi secara keseluruhan pada tahun 2024 ditemukan sebanyak 1.150 penderita hipertensi. Selanjutnya pada tahun 2025 penderita hipertensi, dari bulan Januari hingga November tahun 2025 penderita hipertensi sebanyak 1.230 penderita hipertensi.

Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas. Data menunjukkan, hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Faktor resiko yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti merokok, aktifitas fisik, istirahat dan konsumsi pola makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi, yaitu makanan tinggi garam, konsumsi makanan manis seperti kecap, konsumsi makanan berlemak dan konsumsi minuman berkafein, yaitu kopi atau teh (Fadhli, 2018). Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, akan berdampak terjadinya penyakit hipertensi, misalnya dengan pola makan yang tidak sehat, aktifitas fisik, istirahat dan merokok (Simanullang, 2018). Untuk mencegah terjadinya komplikasi yang menyebabkan kerusakan organ lain pada lansia yang menderita hipertensi, pencegahan dapat dilakukan melalui beberapa aspek, antara lain pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas dan modifikasi gaya hidup. Perubahan gaya hidup sangat erat kaitannya dengan pengetahuan masing-masing individu untuk mencegah terjadinya hipertensi (Widianto et al., 2019). Tujuan penelitian untuk Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 responden lansia penderita hipertensi dan teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling*. Peneliti mengumpulkan data langsung dari hasil wawancara kepada responden menggunakan kuesioner dikatakan valid apabila  $r$  hitung ( $0,702 - 0,763$ )  $>$   $r$  tabel ( $0,361$ ) dan dikatakan reliabel apabila hasil  $r$  alpha ( $0,729$ )  $>$   $0,6$  (konstanta), dan teknik Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	49	66,2
Perempuan	25	56,8
Total	74	100,0
Umur		
Lansia Muda (60-69 tahun)	40	54,1
Lansia Madya (70-79 tahun)	24	32,4
Lansia Tua ( $\geq 80$ tahun)	10	13,5
Total	74	100,0
Pendidikan		
Rendah (Tidak Sekolah-SMP)	51	68,9
Tinggi (SMA-D3/S-1)	23	31,1

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari sebanyak 74 responden terdapat sebanyak 49 responden (66,2%) laki-laki dan sebanyak 25 responden (56,8%) perempuan. Umur responden mayoritas pada usia lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 40 responden (54,1%), kemudian disusul dengan usia lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 24 responden (32,4%) dan paling sedikit adalah usia lansia tua ( $\geq 80$  tahun) sebanyak 10 responden (13,5%). Sedangkan Pendidikan responden terdapat sebanyak 51 responden (68,9%) pendidikan rendah mulai dari tidak sekolah sampai dengan SMP dan sebanyak 23 responden (31,1%) Pendidikan tinggi mulai dari SMA sampai dengan D3/S-1 dan di atasnya.

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup

Gaya Hidup Lansia	f	%
Tidak Baik	51	68,9
Baik	23	31,1

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 74 responden terdapat sebanyak 51 responden (68,9%) memiliki gaya hidup tidak baik dan sebanyak 23 responden (31,1%) memiliki gaya hidup baik.

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	f	%
Ya	49	66,2
Tidak	25	33,8

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari sebanyak 74 responden terdapat sebanyak 49 responden (66,2%) hipertensi dan sebanyak 25 responden (33,8%) tidak hipertensi.

Tabel 4.  
Hubungan Gaya Hidup dengan terjadinya Hipertensi pada lansia

Gaya Hidup Lansia	Kejadian Hipertensi						P-Value
	Ya		Tidak		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Baik	40	78,4	11	21,6	51	100,0	0,001
Baik	9	39,1	14	60,9	23	100,0	

Berdasarkan tabel 4 , dapat dilihat bahwa dari sebanyak 51 responden gaya hidup tidak baik terdapat sebanyak 40 responden (78,4%) yang hipertensi dan sebanyak 11 responden (21,6%) tidak hipertensi. Sedangkan dari sebanyak 23 responden gaya hidup baik terdapat sebanyak 9 responden (39,1%) dan sebanyak 14 responden (60,9%) tidak hipertensi. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai nilai *p value* ( $0,001 < \alpha (0,05)$ ). Artinya ada hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2026.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia Tahun 2026, diperoleh bahwa sebagian besar responden dengan gaya hidup tidak baik mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 40 orang (78,4%), sedangkan pada kelompok lansia dengan gaya hidup baik, hanya 9 orang (39,1%) yang mengalami hipertensi. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil ini menunjukkan bahwa lansia dengan gaya hidup tidak baik memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki gaya hidup baik. Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini umumnya meliputi pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta manajemen stres. Pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap.

Secara fisiologis, peningkatan tekanan darah pada lansia juga dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun. Namun demikian, faktor gaya hidup tetap menjadi determinan penting yang dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, meskipun lansia secara alami memiliki risiko hipertensi, penerapan gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko tersebut secara signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diasumsikan bahwa : 1) Gaya hidup merupakan faktor dominan dalam kejadian hipertensi pada lansia di lokasi penelitian, terlihat dari perbedaan proporsi yang cukup besar antara kelompok gaya hidup tidak baik (78,4%) dan baik (39,1%); 2) Risiko hipertensi hampir dua kali lipat lebih tinggi pada lansia dengan gaya hidup tidak baik dibandingkan dengan yang memiliki gaya hidup baik, sehingga intervensi pada aspek gaya hidup

berpotensi besar dalam menurunkan angka kejadian hipertensi; 3) Masih terdapat lansia dengan gaya hidup baik tetapi mengalami hipertensi (39,1%), yang mengindikasikan adanya faktor lain yang turut berperan, seperti faktor genetik, usia, riwayat penyakit, atau faktor lingkungan; dan 4) Sebaliknya, terdapat lansia dengan gaya hidup tidak baik tetapi tidak mengalami hipertensi (21,6%), yang kemungkinan disebabkan oleh daya tahan tubuh individu, faktor genetik protektif, atau durasi paparan gaya hidup tidak sehat yang belum terlalu lama. Hasil penelitian ini sejalan dan didukung oleh berbagai penelitian terbaru dalam kurun waktu tiga tahun terakhir (2023–2025) yang secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Iskani (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai  $p = 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa perilaku hidup sehari-hari memiliki peran yang kuat dalam mempengaruhi tekanan darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Monding (2025) yang menyatakan bahwa rendahnya penerapan gaya hidup sehat pada lansia berkorelasi dengan meningkatnya angka kejadian hipertensi, sehingga menegaskan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat dalam kelompok usia lanjut.

Selain itu, penelitian Yulia et al. (2024) menemukan bahwa gaya hidup tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola makan dan peran keluarga, yang secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan memiliki kontribusi dalam membentuk perilaku kesehatan lansia. Selanjutnya, penelitian Amlan et al. (2023) mengungkapkan bahwa komponen gaya hidup yang meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi, sehingga memperlihatkan bahwa hipertensi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku secara simultan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Utami et al. (2023) yang menunjukkan bahwa gaya hidup dan stres memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa dan pra-lansia, yang mengindikasikan bahwa faktor risiko hipertensi sudah mulai terbentuk sejak usia produktif dan berlanjut hingga lansia. Lebih lanjut, penelitian Agustina et al. (2025) menyatakan bahwa manajemen perawatan diri (*self-care*), yang merupakan bagian dari gaya hidup sehat, memiliki pengaruh terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola kesehatannya sendiri, seperti menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, serta mengontrol faktor risiko lainnya, sangat berperan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup merupakan determinan utama dalam kejadian hipertensi pada lansia, baik secara langsung maupun melalui interaksi berbagai faktor perilaku dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif yang berfokus pada perbaikan gaya hidup menjadi strategi yang sangat penting dalam menurunkan angka kejadian hipertensi, khususnya pada kelompok lansia. Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi pada lansia. Lansia yang jarang berolahraga cenderung mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah serta peningkatan resistensi perifer yang berdampak pada kenaikan tekanan darah. Penelitian oleh Amlan et al. (2023) menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang aktif. Hal ini juga didukung oleh Utami et al. (2023) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, olahraga teratur dapat: meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Dengan demikian, tingginya angka hipertensi pada kelompok gaya hidup tidak baik dalam penelitian ini dapat diasumsikan salah satunya disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik lansia.

Pola makan merupakan faktor yang sangat dominan dalam mempengaruhi tekanan darah, terutama konsumsi garam, lemak, dan makanan olahan. Penelitian Yulia et al. (2024) menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi tinggi natrium, berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh sehingga meningkatkan volume darah dan tekanan pada dinding pembuluh darah. Selain itu, penelitian Iskani (2025) juga menegaskan bahwa lansia dengan pola makan tidak sehat memiliki kecenderungan lebih besar mengalami hipertensi. Dalam konteks penelitian ini, tingginya proporsi hipertensi pada lansia dengan gaya hidup tidak baik (78,4%) sangat mungkin dipengaruhi oleh: konsumsi makanan tinggi garam, rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kebiasaan makan tidak teratur.

Merokok merupakan faktor risiko penting dalam terjadinya hipertensi karena nikotin dapat menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) yang meningkatkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Amlan et al. (2023) menyatakan bahwa kebiasaan merokok memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Nikotin dalam rokok dapat: meningkatkan denyut jantung, mempersempit pembuluh darah dan merusak dinding arteri. Hal ini menyebabkan tekanan darah meningkat secara akut maupun kronis. Oleh karena itu, lansia dengan kebiasaan merokok dalam penelitian ini berpotensi besar termasuk dalam kelompok gaya hidup tidak baik yang mengalami hipertensi.

Konsumsi kopi juga menjadi salah satu faktor gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Penelitian Agustina et al. (2025) menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kafein (termasuk kopi) dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah, terutama pada lansia yang sensitif terhadap kafein. Kafein dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Namun, beberapa penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah moderat (1–2 cangkir per hari) masih relatif aman, bahkan dapat memberikan efek protektif jika tidak disertai faktor risiko lain. Oleh karena itu, efek kopi terhadap hipertensi sangat bergantung pada: jumlah konsumsi, frekuensi dan kondisi individu. Dalam penelitian ini, kemungkinan lansia dengan konsumsi kopi berlebih termasuk dalam kelompok gaya hidup tidak baik yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi.

## **SIMPULAN**

Adapun beberapa kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Sebagian besar lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Padang Bulan Medan memiliki gaya hidup yang tidak baik, yaitu sebanyak 51 responden (68,9%), sedangkan lansia dengan gaya hidup baik sebanyak 23 responden (31,1%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat pada lansia masih perlu ditingkatkan. Sebagian besar lansia mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 49 responden (66,2%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 25 responden (33,8%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia masih cukup tinggi di wilayah penelitian. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Lansia dengan gaya hidup tidak baik lebih banyak mengalami hipertensi (78,4%) dibandingkan dengan lansia dengan gaya hidup baik (39,1%). Dengan demikian, gaya hidup merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, M., et al. (2025). Hubungan manajemen perawatan diri dengan tekanan darah lansia. *Jurnal Keperawatan Kontemporer*.
- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Jurnal kesehatan Pasak Bumi Kalimantan. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 2013–2015.
- Amlan, A., Darwis, D., & Asdar, F. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*.

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2019*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buo. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.
- Iskani, L. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Health Society*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Monding, Q. M. (2025). Hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Simanullang, P. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522–532. <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/view/35>
- Utami, D. S. P., Dilla, T., & Arbi, A. (2023). Hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Pulrbowati, M. R. (2019). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pralansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas Kembaran. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), 58–67. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key facts*. Geneva: WHO.
- Yulia, M., Juliana, J., & Fitria, U. (2024). Hubungan pola makan, gaya hidup dan peran keluarga dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.

