

## JURNAL ILMIAH

### HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA: *A LITERATURE REVIEW*

**Muhammad Amir Zulfahmi Hibaturrahman\***, Andi Aprilya Anggryani,  
Dwi Widyastuti, Melly Amanda, Shintya Anugerah Aprilia, Wyldha Noor Azizah,  
Shabrina Safitri, Arinda Fadilla Rizky Aulia, Esa Shafa Praditha,  
Nuri Aprilia Arifin, Putri Anggraeni, Bachtiar Safrudin

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Korespondensi: 2211102411024@umkt.ac.id

#### ABSTRAK

Tekanan darah tinggi, yang juga dikenal sebagai hipertensi, menempati peringkat ketiga penyebab kematian dan sering tidak disadari karena perkembangannya yang diam-diam (*silent killer*). Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi di kalangan orang dewasa yang lebih tua. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup dan terjadinya hipertensi pada lansia. Metodologi penelitian melibatkan tinjauan pustaka yang bersumber dari basis data daring, khususnya *Google Scholar* dan GARUDA, dengan menggunakan kata kunci seperti hipertensi, gaya hidup, dan lansia. Hasil dari tinjauan pustaka menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan prevalensi hipertensi pada orang tua. Selain itu, pilihan gaya hidup yang lebih baik dapat membantu mengelola atau mencegah tekanan darah tinggi pada pasien lanjut usia dengan hipertensi. Kesimpulan dari tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki korelasi yang signifikan antara hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, gaya hidup, lansia

#### ABSTRACT

*High blood pressure, also known as hypertension, ranks as the third cause of death and often goes unnoticed due to its development as a silent killer. An unhealthy lifestyle can increase the risk of developing hypertension among older adults. This literature review aims to explore the relationship between lifestyle and the occurrence of hypertension in the elderly. The research methodology involved a review of literature sourced from online databases, specifically Google Scholar and GARUDA, using keywords such as hypertension, lifestyle, and elderly. The results of the literature review showed that there is a significant relationship between lifestyle and the prevalence of hypertension in the elderly. In addition, better lifestyle choices can help manage or prevent high blood pressure in elderly patients with hypertension. The conclusion of this literature review shows that lifestyle has a significant correlation with hypertension in the elderly.*

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Lifestyle

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi, yang umumnya dikenal sebagai tekanan darah tinggi, sering di sebut sebagai "*Silent killer*" karena kecenderungannya untuk menunjukkan sedikit gejala yang jelas, adalah masalah kesehatan dunia yang besar. Tingginya angka kejadian dan meningkatnya penyakit ini membuat hipertensi menjadi masalah kesehatan utama yang signifikan yang sebagian besarnya tidak diperhatikan oleh banyak orang ketika muncul penyakit lain akibat tekanan darah tinggi tersebut (Febriyona et al., 2023).

Kecenderungan seseorang untuk mengalami hipertensi dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk karakteristik pribadi seperti umur dan jenis kelamin, faktor keturunan, serta kondisi lingkungan seperti kegemukan, tekanan mental, kebiasaan mengonsumsi garam, merokok, dan minum alkohol. Selain itu, pola hidup juga merupakan pemicu utama. Gaya hidup modern, yang sering kali ditandai dengan konsumsi makanan instan dan minimnya aktivitas fisik, menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, faktor lain seperti usia, genetika, obesitas, dan kebiasaan tidak sehat lainnya juga turut berperan (Tampake et al., 2022).

Proses penuaan menyebabkan perubahan pada pembuluh darah lansia, di mana dinding arteri menebal dan terjadi penumpukan kolagen. Akibatnya, tekanan darah meningkat saat pembuluh darah menyempit dan kaku. Kondisi ini membuat lansia rentan terhadap hipertensi, yang sangat umum terjadi pada mereka yang berusia di atas 60 tahun (Anas et al., 2020).

Menurut WHO, memperkirakan bahwa populasi lansia global akan meningkat secara signifikan dari 12% menjadi 22% antara tahun 2015 dan 2050, sehingga diperkirakan jumlah total lansia akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050, dengan 80% tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, data dari BPS menunjukkan bahwa persentase lansia meningkat dari 7,6% pada tahun 2010 menjadi 10% pada tahun 2020, dan diproyeksikan akan mencapai 13,8% pada tahun-tahun mendatang (Laeliyah, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18 tahun ke atas di Indonesia yang ditentukan melalui pemeriksaan tekanan darah mencapai 34,1%. Dari jumlah tersebut, hanya 8,36% yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan, sedangkan 8,84% sedang menjalani pengobatan. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Pada populasi hipertensi berdasarkan penduduk berusia 55 hingga 64 tahun adalah 55,2%. Prevalensi ini juga menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin, dengan 31,34% pada laki-laki dan 36,85% pada perempuan (Anas et al., 2020).

Data di atas menunjukkan bahwa hipertensi sangat banyak ditemukan di kalangan lansia. Hipertensi menyumbang 45% kematian yang terkait dengan penyakit kardiovaskular. Pada tahun 2020, penyakit kardiovaskular diproyeksikan menjadi penyebab utama penyakit dan kematian di kalangan lansia di seluruh dunia. Menurut laporan dari WHO, tingginya angka morbiditas dan

mortalitas pada lansia berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun (Suarayasa et al., 2023).

Dengan meningkatnya jumlah populasi lansia di seluruh dunia dan tingginya angka kejadian hipertensi pada kelompok usia ini, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh gaya hidup terhadap risiko hipertensi.

Melalui *literature review* ini, bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih jelas tentang faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi di kalangan orang dewasa yang lebih tua. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang strategi pencegahan yang lebih efektif serta mendukung upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan mengakses basis data artikel terindeks nasional seperti *Google Scholar* dan GARUDA.

Kriteria inklusi yang ditentukan pada tinjauan pustaka ini yaitu artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia, artikel yang melibatkan lansia (usia  $\geq 60$  tahun) sebagai responden penelitian, serta artikel dengan fokus penelitian mengenai gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, konsumsi alkohol, merokok, dan stres).

Kriteria eksklusi pada tinjauan pustaka ini yaitu artikel yang hanya tersedia dalam bentuk abstrak atau tidak

memiliki akses *full text*, dan jenis artikel studi kasus atau laporan singkat yang tidak memberikan data kuantitatif.

Strategi pencarian literatur yaitu dengan menggunakan database *Google Scholar* dan GARUDA, menggunakan *Keywords* seperti. Hipertensi, Gaya hidup, Lansia, memfilter rentang tahun publikasi artikel, jenis studi dan bahasa, serta melakukan screening dengan menyaring judul dan abstrak terlebih dahulu untuk melihat relevansi sebelum melakukan *full-text review*, dan mengeluarkan artikel yang berduplikasi.

## **HASIL PENELITIAN**

Sebanyak 105 artikel ditemukan berdasarkan hasil pencarian yang sesuai dengan kata kunci pada database *Google Scholar* dan GARUDA. Lalu peneliti melakukan *screening* dengan mengeluarkan artikel yang berduplikasi yaitu sebanyak 30 artikel dan artikel yang ditandai tidak memenuhi kriteria secara otomatis sebanyak 23 artikel. Sehingga didapat 52 artikel. Sebanyak 52 artikel disaring kembali dengan mengeluarkan 18 artikel yang termasuk ke kriteria eksklusi, sehingga didapat 34 artikel. Selanjutnya, 34 artikel tersebut dilakukan *screening* dan totalnya menjadi 18 artikel. Dari jumlah tersebut, peneliti menyaring kembali sesuai dengan kriteria penelitian dan terbitan tahun 2020-2025, dan dengan menyaring judul dan abstrak terlebih dahulu untuk melihat relevansi, sehingga didapatkan artikel yang layak dimasukkan dalam penelitian ialah sebanyak 10 artikel. Diagram alur review jurnal dapat dilihat di Gambar 1.

Artikel yang diperoleh dari pencarian menggunakan kata kunci yang telah ditentukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga menghasilkan 10 artikel yang relevan untuk mendukung tujuan penelitian ini. Dari kesepuluh artikel tersebut, ditemukan adanya hubungan antara gaya hidup lansia dan kejadian hipertensi. Hasil penelusuran *literature review* disajikan dalam bentuk tabel matriks (Tabel 1).

## **PEMBAHASAN**

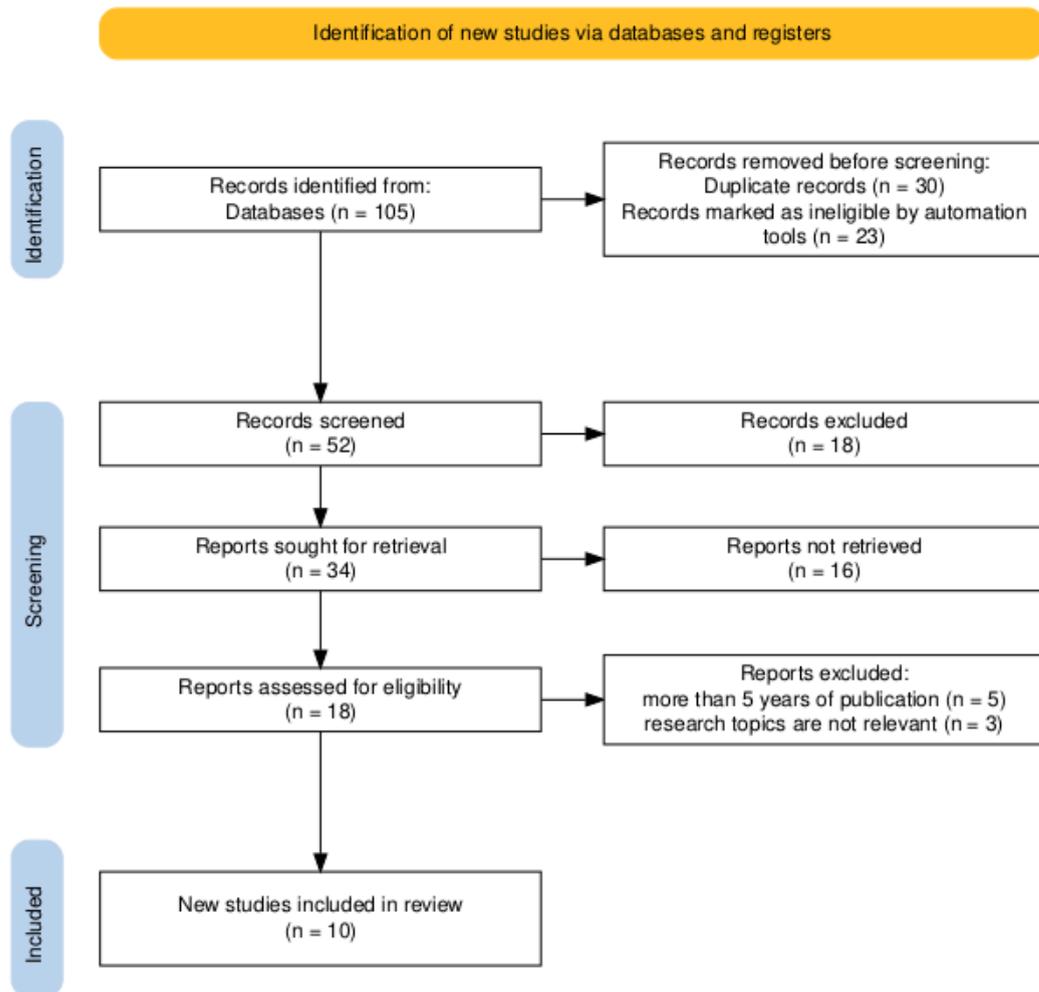
Gaya hidup merupakan kebiasaan yang dapat menggambarkan kesehatan pada lansia. Gaya hidup yang kurang sehat bisa memicu terjadinya hipertensi, seperti melalui pola makan, kurangnya Aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan merokok merupakan faktor yang berpengaruh. Selain itu, begadang atau pola tidur yang tidak teratur juga dapat menyebabkan peningkatan stres, yang berdampak pada tekanan darah.

Gaya hidup merupakan perilaku sehari-hari dapat menunjukkan kesehatan lansia. baik pria maupun Wanita memiliki risiko yang sama dalam mengalami hipertensi, dengan tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama tekanan darah sistolik, meskipun tekanan darah diastolik hanya meningkat pada usia lima puluh lima

tahun. Namun, pria memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah sebelum usia 45 tahun, tetapi wanita lebih berisiko terkena hipertensi setelah 65 tahun. Selain itu, jika seseorang memiliki orang tua dengan riwayat hipertensi, anak tersebut juga berisiko mengalami kondisi yang sama, terutama dalam kasus hipertensi primer (esensial) yang dipengaruhi oleh faktor genetik (Laelyah, 2023).

pola makan lansia juga dapat meningkatkan risiko penyakit. Misalnya, konsumsi makanan yang terlalu asin lebih dari tiga kali seminggu dapat berbahaya, mengingat rekomendasi asupan garam harian adalah maksimal 4 gram (Wijaya et al., 2020).

Durasi tidur yang singkat tidak hanya meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung secara rata-rata, tetapi juga mengaktifkan sistem saraf simpatik dan meningkatkan stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Risiko terkena tekanan darah tinggi dapat meningkat karena perubahan emosi seperti rasa marah, ketidaksabaran, stres, kelelahan, dan perasaan pesimis sebagai akibat dari kurang tidur. Orang-orang yang paruh baya menjadi lebih rentan terhadap tekanan darah tinggi jika mereka tidak mendapatkan istirahat yang cukup (Handayani, 2022).



Gambar 1. Diagram Flow Chart Prisma

**Table 1. Hasil penelusuran *lliterature review***

No	Penulis/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
1.	(Taufiq et al., 2020)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau	Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien lanjut usia di Puskesmas Meo-Meo yang menderita hipertensi terkait dengan kebiasaan berolahraga dan pola makan mereka
2.	(Sirait et al., 2022)	Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah	Metode jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan metode pendekatan cross sectional	Studi ini menemukan bahwa lansia di Gereja Khatolik Santo Paulus Pasar Merah memiliki hipertensi yang signifikan
3.	(Saragih & Yunia, 2023)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.	Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa gaya hidup dan hipertensi pada lanjut usia di rumah sakit tantara tahun 2023
4.	(Wijaya et al., 2020)	Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar	Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan cross sec-tional study.	Terdapat korelasi antara gaya hidup, seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam dapur, dan konsumsi lemak, dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di lingkungan Puskesmas Towata, Kabupaten Takalar.
5.	(Laeliyah, 2023)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional dan berdasarkan waktunya dikategorikan crossectional.	Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung.
6.	(Tampake et al., 2022)	Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Talise	Menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan case controll	Studi ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup seseorang dan tingkat

No	Penulis/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
7.	(Febriyona et al., 2023)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional	kematian mereka pada lansia di puskesmas Talise Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.
8.	(Hanum & Al Ridha, 2024)	Hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi Pada lansia di wilayah kerja puskesmas peusangan Kabupaten Bireuen	Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional.	Ada hubungan antara Gaya Hidup Lanjut Usia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan di Kabupaten Bireuen.
9.	(Handayani, 2022)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi serta dengan menggunakan rancangan Cross-sectional	Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang.
10	(Sugiarti et al., 2023)	Kejadian hipertensi ditinjau dari gaya hidup lansia di condongcatursleman yogyakarta	Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survei analitik, penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan case control	terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktivitas fisik, gaya hidup pola makan, gaya hidup pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Ngringin Desa Condongcatursleman Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan penelitian Taufiq, dkk., menyatakan bahwa kebiasaan berolahraga banyak responden sehingga memiliki kebiasaan olahraga baik, hal ini menunjukkan adanya kesadaran responden bahwa olahraga sangat penting dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan

tubuh. Ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara kebiasaan berolahraga dan kejadian hipertensi di Puskesmas Meo-Meo, karena  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, dengan nilai  $p = 0.038$ , yang berarti lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$  (Taufiq et al., 2020).

Penelitian Saragih dan Yunia menemukan bahwa hasil analisis untuk mengetahui Hubungan gaya hidup dengan kasus hipertensi pada orang tua di rumah sakit militer tahun 2022. Ada korelasi antara gaya hidup dan insiden hipertensi pada lanjut usia di rumah sakit tantara, karena nilai  $p = 0.00$  dan  $p \text{ value} < 0.05$ , tahun 2023. artinya gaya hidup yang salah seperti kurang dalam melakukan aktivitas fisik, memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, seperti tinggi natrium dan tinggi kolestrol, istirahat yang kurang. Berdasarkan asumsi peneliti, gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya hipertensi terhadap lanjut usia, karena gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu timbulnya hipertensi (Saragih & Yunia, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirait, Derang, dan Novitarum menunjukkan bahwa hasil  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima dengan demikian ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan tekanan darah yang meningkat pada lanjut usia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan. Hal ini disebabkan jumlah responden mayoritas mengalami tingginya tekanan darah dengan perilaku gaya hidup. Lansia yang berusia  $> 60$  tahun baik laki-laki maupun perempuan dengan mayoritas tekanan darah mencapai  $> 140/90\text{mmHg}$ . Peningkatan tekanan darah yang dialami oleh lanjut usia ini disebabkan oleh hal-hal yang berkaitan dengan gaya hidup yang kurang, mayoritas lanjut usia tidak mengkhawatirkan kesehatannya, mulai dari pola makan, aktifitas fisik, pola tidur dan kebiasaan merokok inilah yang mengakibatkan lansia mudah untuk

mengalami peningkatan tekanan darah (Sirait et al., 2022).

Studi yang dilakukan oleh Wijaya, Nur Kurniawan, dan Haris menunjukkan adanya kaitan antara kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi garam dapur, kebiasaan konsumsi lemak dengan hipertensi dan tidak ada hubungan kebiasaan aktivitas fisik melalui kejadian hipertensi. Studi ini konsisten pada studi sebelumnya mengenai kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi lemak, kebiasaan konsumsi garam dapur tingkat kejadian hipertensi. Singkatnya, semakin baik gaya hidup, semakin rendah risiko paparan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Wijaya et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Laeliah, didapatkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan jumlah kasus hipertensi pada lanjut usia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung, dengan korelasi positif dan kekuatan korelasi sangat kuat. Tekanan darah yang lebih normal pada lanjut usia terkait dengan gaya hidup yang lebih baik. Menurut peneliti, mayoritas responden menjalani gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 46 responden (63%) (Laeliah, 2023).

Hasil penelitian Rina Tampake, Dandi Krisdianto, dan Alfrida Samuel Ra'bung menunjukkan lansia yang menderita hipertensi memiliki gaya hidup yang kurang baik yaitu sebanyak 20 lansia dan 7 orang lanjut usia menderita hipertensi meskipun gaya hidupnya baik. Hasil uji statistik menunjukkan  $p \text{ value} = 0,043 < \alpha = 0,05$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di puskesmas Talise. Gaya hidup yang dimaksud adalah pola

makan, kebiasaan merokok dan olahraga (Tampake et al., 2022).

Penelitian Febriyona, dkk juga menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup yang berkaitan dengan hipertensi pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Limbotot Barat. Dari 27 lansia dengan gaya hidup tidak baik, 24 lansia (31,6%) mengalami hipertensi dan tekanan darah tinggi  $\geq 160/100$  mmHg. Menurut survei pada penelitian ini, lansia dengan hipertensi dan gaya hidup tidak baik cenderung kurang beraktivitas fisik dan berolahraga, sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti santan, memiliki kebiasaan meroka (terutama pada lansia laki-laki), serta rutin mengonsumsi kafein (Febriyona et al., 2023).

Studi yang menghasilkan temuan yang sama dilakukan oleh Hanum, R., dan Al Ridha diperoleh bahwa lansia berdasarkan aktifitas fisik diperoleh hasil nilai  $p$  value = 0,008,  $p$  value berdasarkan pola makan = 0,039, dan  $p$  value berdasarkan kebiasaan istirahat/tidur = 0,020, yang mana ketiga hasil  $p$  value tersebut  $< 0,05$ . Dengan demikian terdapat hubungan antara gaya hidup yang berkaitan dengan prevalensi hipertensi pada lanjut usia di lingkungan Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireun tahun 2024 (Hanum & Al Ridha, 2024).

Penelitian Handayani mendapatkan hasil sebagian besar lanjut usia yang mengalami gaya hidup yang tidak sehat dan memiliki hipertensi. Didapatkan pada penelitian ini yaitu nilai  $p$  value = 0,002  $< a = 0,05$ , sehingga menunjukkan terdapat korelasi antara kebiasaan hidup dan jumlah kasus hipertensi pada lanjut usia di Desa Gunungsari Ciranjang (Handayani, 2022).

Hasil penelitian Sugiarti, et al., juga menekankan bahwa ada hubungan

antara aktivitas fisik dan kesehatan ( $p$  value = 0,000  $< a = 0,05$ ), pola makan ( $p$  value = 0,000), dan pola tidur (0,000) terkait dengan kasus hipertensi pada lanjut usia di Dusun Ngringin Desa Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta (Sugiarti et al., 2023).

## KESIMPULAN

Dari hasil tinjauan *literature* ini, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup memiliki korelasi yang signifikan antara hipertensi pada lanjut usia. Beberapa aspek gaya hidup yang berhubungan meliputi pola makan, tingkat aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan kemampuan mengelola stres. Lansia dengan hipertensi mungkin disebabkan oleh pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan serat. Ditambah lagi, gaya hidup kurang aktif dan sedikit gerakan fisik turut menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol berlebih juga terbukti memperburuk kondisi hipertensi pada lansia. Sebaliknya, lansia dengan menjalankan gaya hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan kemampuan mengelola stres, umumnya memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

Anas Dwi Yulinar Burhan, Nur Ulmy Mahmud, & 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.v1i3.3>

- 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 (JURRIKES)*, 2(1), 112–124.
- Handayani, A. P. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(12), 461–468.  
<https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i12.186>
- Hanum, R., & Al Ridha, M. (2024). Hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi Pada lansia di wilayah kerja puskesmas peusangan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(2), 128–135.
- Laeliyah, A. N. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kedungwilut kecamatan bandung kabupaten tulungagung. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(3), 502–509.
- 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://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/968>
- Sirait, J. F., Derang, I., & Novitarum, L. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 131–140.
- Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253–258.  
<https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medpro/article/view/1151>
- Sugiarti, W., Islamarida, R., & Dewi, E. U. (2023). Kejadian Hipertensi Ditinjau Dari Gaya Hidup Lansia Di Condongcatur Sleman Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 3119–3132.  
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i7.5433>
- Tampake, R., Jurana, Krisdianto, D., & Ra'bung, A. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Talise. *Salando Nursing Jurnal*.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56.  
<https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.5>
- Wijaya, I., Nur Kurniawan, K, R., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 5–11.  
<https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>