

GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Kamsari^{1*}, Wenny Nugrahati Carsita², Riyanto³, Dedeh Husnaniyah³, Selvi Alfiani⁴

¹Dosen Prodi Profesi Ners, STIKes Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

²Dosen Prodi Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

³Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

⁴Alumni Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

*corresponding author: kamsari020685@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia rentan mengalami penyakit, salah satunya hipertensi. Salah satu faktor resiko hipertensi pada lansia adalah gaya hidup. Gaya hidup suatu pola hidup seseorang dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan diantaranya makanan dan olahraga. Berdasarkan Dinas Kesehatan Indramayau bahwa jumlah penderita hipertensi pada lansia yang tertinggi yakni puskesmas lelea sebanyak 2.507 jiwa. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh lansia yang menderita hipertensi yang berjumlah 209 responden, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebanyak 136 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. **Hasil :** Penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 73 responden (53,7%) memiliki gaya hidup sehat, dan sebanyak 77 responden (56,6%) mengalami hipertensi sedang. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,485$ ($p\text{-value} > 0,05$). **Kesimpulan :** Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background : The elderly are susceptible to diseases, one of which is hypertension. One of the risk factors for hypertension in the elderly is lifestyle. Lifestyle is a pattern of a person's life by paying attention to certain factors that affect health including food and exercise. Based on the indramayu health office, the highest number of hypertensive patients in the elderly was the lelea health center with 2.507 people. **Objective :** To determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in the Working Area of the Lelea Public Health Center. **Method :** This study used an analytic method with a cross sectional approach. The population in this study were all elderly people suffering from hypertension, totaling 209 respondents, while the sample technique used stratified random sampling of 136 respondents. The research instrument used a questionnaire and was analyzed using the Pearson Chi-Square test. **Results :** The results of this study found that as many as 73 respondents (53,7%) had a healthy lifestyle, and as many as 77 respondents (56,6%) had moderate hypertension. The statistical test results obtained a $p\text{-value} = 0.485$ ($p\text{-value} > 0.05$). **Conclusion :** It can be concluded from this study that there is no relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in the Working Area of the Lelea Health Center, Indramayu Regency.

Keywords: Elderly, Hypertension, Lifestyle

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan (2019) lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya penyakit hipertensi. (Simanullang, 2018). Hipertensi pada lansia dikarenakan pembuluh darah yang sudah mengalami penurunan, dan penebalan katup jantung yang membuat kaku pada bagian katup. Menurunannya pembuluh darah dapat menyebabkan jantung harus memompa dengan lebih cepat dari biasanya, yang mengakibatkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang sangat meningkat (Maimunah, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2021), prevalensi hipertensi saat ini mencapai 22% dari total penduduk secara global. Pada tahun 2025 kenaikan kasus hipertensi sekitar 1,28 miliar dengan usia 60-79 tahun. Menurut data dari Kemenkes (2018), prevalensi penderita hipertensi berdasarkan rentang usia yaitu pada umur > 75 tahun dengan presentase 69,5%. Berdasarkan data tersebut, penyakit hipertensi banyak dialami oleh lansia. Hasil data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi yang terjadi pada lansia di Indonesia mencapai 66,3%. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Indramayu pada tahun 2022 bahwa jumlah penderita hipertensi pada lansia yang tertinggi yakni Puskesmas Lelea sebanyak 2.507 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu, 2022). Faktor-faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia, ada yang dapat diubah dan ada yang tidak dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah yaitu keturunan, jenis kelamin, ras dan umur. Sedangkan faktor resiko yang dapat diubah yaitu obesitas, stres, dan gaya hidup (Manuputty, 2018).

Gaya hidup sehat merupakan segala upaya untuk membiasakan kehidupan yang lebih sehat dan menghindari kebiasaan yang tidak baik dapat mengganggu kesehatan terutama

pada lansia (Salamung & Purwaningsih, 2022). Semua penderita hipertensi pada lansia harus melakukan perubahan gaya hidup. Dengan menerapkan gaya hidup seperti melakukan olahraga, mengurangi makanan yang tinggi garam, mengatur pola tidur, mengurangi konsumsi kopi dan mengurangi kebiasaan merokok setiap hari dapat mencegah kenaikan tekanan darah dan membantu untuk menurunkan resiko serangan jantung (Triyanto, 2014).

Salah satu gaya hidup yang tidak sehat adalah kurangnya aktivitas fisik. Adanya kesibukan sehari-hari menyebabkan individu tidak punya waktu untuk berolahraga. Hal tersebut mengakibatkan tubuh menjadi kurang bergerak yang dapat memicu kenaikan kadar kolesterol dan tekanan darah yang terus meningkat sehingga terjadinya hipertensi pada lansia (Susilo & Wulandari, 2011). Selain gaya hidup yang tidak sehat hipertensi juga dirangsang oleh adanya nikotin yang terdapat di dalam rokok yang memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Triyanto, 2014). Pola makan tidak sehat juga menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia diantaranya makanan yang mengandung bahan pengawet, kadar garam yang terlalu berlebihan dan konsumsi lemak yang berlebihan (Susilo & Wulandari, 2011). Mengonsumsi kopi dapat menyebabkan pembesaran pembuluh darah. Seiring makin banyaknya kafein yang terserap masuk, lambat laun sel tubuh tidak akan merespon terhadap perintah-perintah adenosin (Nuryati, 2021). Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Martini, Roshifanni & Marzela, 2018).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi

di Puskesmas Lelea. Sampel sebanyak 136 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi lansia pada saat dilakukan penelitian berlangsung mengalami penurunan kesehatan.

Pengambilan data menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan mengenai karakteristik responden, gaya hidup menggunakan kuesioner yang diadopsi dari supriati (2022) yang telah dilakukan uji validitas dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Uji statistik menggunakan uji *Pearson Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	32	23,5
Perempuan	104	76,5
Total	136	100,0
Pendidikan	f	%
SD	66	48,5
Tidak Sekolah	70	51,5
Total	136	100,0
Pekerjaan	f	%
Buruh/Petani	30	22,1
IRT	23	16,9
Tidak Bekerja	75	55,1
Wiraswasta	8	5,9
Total	136	100,0

Berdasarkan tabel 1 sebanyak 104 responden (76,5%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 70 responden (51,5%) tidak sekolah, dan sebanyak 75 responden (55,1%) tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Gaya Hidup	f	%
Sehat	73	53,7
Tidak Sehat	63	46,3
Total	136	100,0

Berdasarkan tabel 2 sebanyak 73 responden (53,7%) memiliki gaya hidup sehat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Kejadian Hipertensi	f	%
Hipertensi Ringan	26	19,1
Hipertensi Sedang	77	56,6
Hipertensi Berat	32	23,5
Hipertensi Sangat Berat	1	7
Total	136	100,0

Berdasarkan tabel 3 sebanyak 77 responden (56,6%) mengalami hipertensi sedang.

Tabel 4. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi								Total (%)	P value	
	Berat		Ringan		Sedang		Sangat Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f		%
Sehat	1	19.	3	52	2	27	1	1.4	73	10	0.485
	4	2	8	.1	0	.4			0	0	
Tidak Sehat	1	19.	3	61	1	19	0	0.0	63	10	
Sehat	2	0	9	.9	2	.0			0	0	
Total	2	19.	7	56	3	23	1	0.7	96	10	
	6	1	7	.6	2	.5			0	0.0	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang memiliki gaya hidup sehat, mengalami hipertensi sedang sebanyak 38 (52,1%) responden. Sebanyak 63 responden memiliki gaya hidup tidak sehat, mengalami hipertensi sedang sebanyak 39 (61,9%) responden. Hasil uji statistik didapatkan P-value = 0,485 ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 di terima, artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

PEMBAHASAN

Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Gaya hidup atau disebut dengan *life style* merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan melalui aktivitas, minat, dan opininya. Secara umum, ini dapat didefinisikan sebagai gaya hidup yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang menghabiskan waktu seperti aktivitas mereka, hal-hal yang menurut orang penting bagi lingkungan, dan apa yang orang pikirkan

tentang diri sendiri sekitar (Proverawati & Rahmawati, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 136 responden bahwa diketahui 63 responden (46,3%) dengan gaya hidup yang tidak sehat dan 73 responden (53,7%) dengan gaya hidup yang sehat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2022) bahwa dari 60 responden sebagian besar memiliki gaya hidup yang sehat yaitu sebanyak 41 (68,3%) responden dan gaya yang tidak sehat sebanyak 19 (31,7%) responden. Kebanyakan dari responden dengan gaya hidup sehat dikarenakan responden sering melakukan aktivitas fisik, seperti bersepeda, lari kecil, dan jalan pagi.

Secara umum aktifitas fisik akan melatih sistem muskulo-sekeletal dan pembuluh darah menjadi elastis sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit komplikasi termasuk di dalamnya penyakit hipertensi. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan kurang dari 30 menit perhari dengan baik. Salah satu manfaat dari aktivitas fisik ini untuk menjaga tekanan darah stabil dalam batas normal (Supriati, 2022).

Selanjutnya gaya hidup sehat juga dicirikan dari kebiasaan tidak merokok. Pada saat penelitian responden tidak ada yang merokok. Secara umum nikotin yang terdapat didalam rokok dapat menstimulus pelepasan katekolamin dimana katekolamin yang mengalami peningkatan dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, iritabilitas miokardial serta terjadi vasokonstriksi yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Supriati, 2022). Berdasarkan hasil penelitian gambaran gaya hidup pada lansia diperoleh sebanyak 73 responden (53,7%) memiliki gaya hidup yang sehat. Namun demikian sebanyak 63 responden (46,3%) lansia juga memiliki gaya hidup yang tidak sehat sehingga petugas kesehatan untuk tetap dapat melakukan edukasi pada lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang

mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai dengan jaringan tubuh yang membutuhkan. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg (Hastuti, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 136 responden bahwa diketahui 77 (56,6%) responden mengalami hipertensi sedang, 32 (23,5%) responden mengalami hipertensi berat, 26 (19,1%) responden mengalami hipertensi ringan, dan 1 (7%) responden mengalami hipertensi sangat berat. Penelitian ini sejalan dengan Simanulang (2018) bahwa dari 60 responden didapatkan sebanyak 27 (45%) responden mengalami hipertensi derajat II, 20 (33,4%) responden mengalami hipertensi derajat III, 13 (21,6%) responden mengalami hipertensi derajat I. Kejadian hipertensi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor resiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah salah satunya adalah umur. Seiring dengan bertambahnya usia dapat meningkatkan tekanan darah. Jenis hipertensi yang banyak dijumpai pada kelompok lansia adalah isolated hypertension, merupakan tekanan darah sistolik yang terukur biasanya meningkat >140 mmHg, sementara tekanan darah diastolik <90 mmHg.

Faktor resiko yang tidak dapat diubah adalah jenis kelamin, hipertensi lebih mudah menyerang kaum laki-laki dari pada perempuan. Hal ini kemungkinan terjadi karena laki-laki banyak memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi, seperti stres, kelelahan. Adapun hipertensi pada perempuan peningkatan resiko sehingga terjadi setelah masa menopause.

Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor resiko yang tidak dapat diubah. Hipertensi merupakan penyakit keturunan. Jika salah satu dari orangtua kita yang menderita hipertensi, sepanjang hidup kita memiliki resiko terpapar hipertensi sebesar 25%.

Faktor resiko yang tidak dapat diubah lainnya yaitu ras. Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam

dari pada yang berkulit putih. Sampai ini belum diketahui secara pasti penyebabnya. Namun, pada orang berkulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopresin lebih besar. Sedangkan

Faktor resiko yang dapat diubah salah satunya adalah faktor kegemukan atau obesitas, obesitas meningkatkan jumlah panjangnya pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan resistensi darah yang seharusnya mampu menempuh jarak lebih jauh.

Faktor resiko yang dapat diubah adalah kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dan stres. Merokok salah satu penyebab kematian dan kesakitan yang paling bisa dicegah. Karena zat kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau yang berbahaya bagi sel darah dan sel tubuh lainnya, seperti jantung, paru-paru, pembuluh darah, mata dan organ reproduksi, bahkan organ pencernaan. Faktor ketiga yaitu kurangnya aktifitas fisik, pergerakan otot anggota tubuh yang membutuhkan energi atau pergerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Faktor keempat yaitu asupan natrium yang berlebihan terutama dalam bentuk natrium klorida dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi. Faktor kelima yaitu stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan resiko seseorang untuk mengalami hipertensi. Stres mempercepat produksi senyawa berbahaya, meningkatkan kecepatan denyut jantung dan kebutuhan akan suplai darah, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Andayani et al., 2021).

Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu diketahui dari 136 responden didapatkan bahwa dari 73 responden yang gaya hidupnya sehat mengalami hipertensi sedang sebanyak 38 (52,1%) responden. Sebanyak 63

responden yang gaya hidupnya tidak sehat mengalami hipertensi sedang sebanyak 39 (61,9%) responden pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,485$ ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan ras. Sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi kegemukan atau obesitas, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dan stres (Andayani et al., 2021). Hasil penelitian didapatkan dari 77 responden yang mengalami hipertensi sedang sebanyak 58 responden (55,8%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Saragih dan Yunia (2023) yaitu responden yang mengalami hipertensi sebanyak 30 responden (69,8%) dan berjenis kelamin perempuan. Laki-laki atau perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami hipertensi selama kehidupannya. Namun, laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan perempuan saat berusia sebelum 45 tahun. Sebaliknya saat usia 65 tahun ke atas, perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh hormon esterogen. Wanita yang memasuki masa menopause lebih berisiko untuk mengalami obesitas yang akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Faktor selanjutnya yaitu umur. Dari 77 responden yang mengalami hipertensi sedang berusia lansia 60-74 tahun. Usia mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dengan bertambahnya umur, resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekitar 40% , dengan kematian cukup tinggi di atas usia

65 tahun (Ernawati, Fandinata, dan Permatasari, 2020).

KESIMPULAN

Gaya hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu, diketahui diantaranya yaitu gaya hidup sehat sebanyak 73 (53,7%) responden.

Kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu, diketahui sebanyak 77 (56,6%) responden menderita hipertensi sedang.

Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea Kabupaten Indramayu dengan hasil $p\text{-value} = 0,485$ ($p\text{-value} > 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan bagi pihak pelayanan kesehatan untuk mengkaji lebih dalam penyebab terjadinya hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini diharapkan untuk pendidikan kesehatan khususnya keperawatan agar dapat terus berperan aktif dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dengan melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang memiliki lansia hipertensi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi dan dapat mengembangkan dengan variabel lainnya yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andayani, S. A., Khotimah, M. N., Rahman, H. F., & Fauzi. A. K. (2021). *Buku terapi massage dan terapi nafas dalam pada hipertensi*. Malang: Ahlimedia Press.
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Indramayu*. (diakses pada hari Senin, 30 Januari 2023, pukul 21.26 WIB). Retrieved from <https://diskes.jabarprov.go.id>.
3. Ernawati, I, Fandinata, S.S., & Permatasari, S.N. (2020). *Buku Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Gresik. Anggota IKAPI.
4. Handayani, A. P. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(12), 461–468.
5. Hastuti, A. P. (2022). *Buku hipertensi*. Jawa Tengah: Lakeisha.
6. Maimunah, S. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1. doi: 10.55313/ojs.v7i1.51.
7. Manuputty, F. A. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Desa Waai Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Waai. *Journal Cakra Medika*. 59. doi: 10.36352/jik.v4i1.55.
8. Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Buku perilaku hidup bersih & sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
9. Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Salamung, N., & Purwaningsih, D. F. (2022). Gaya hidup penderita hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabang Kecamatan Dampelas Kabupaten Donggala. *Journal Pustaka Katulistiwa*. 03, 8-14. Retrieved from <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/147>.
11. Saragih, J., & Yunia, E.A. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(1), 113–125. <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/968>
12. Simanullang, P. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi padalansia Di Puskesmas Darussalam Medan. *Journal Dharma Agung*, XXVI(1), 522. doi: 10.46930/ojsuda.v26i1.35.
13. Supriati. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian

- Hipertensi Pada Lansia di Desa Natai Kondang. Kalimantan.
14. Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). *Buku jitu cara mengatasi hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
 15. Triyanto, R. (2014). *Buku pelayanan keperawatn bagi penderita hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
 16. World Health Organization. (2021). Hipertensi. Bandung. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (diakses pada hari Sabtu, 19 November 2021, pukul 23.48 WIB)