



Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Tahun 2025

Suci Fitria Yusva¹, Syalvia Orestie², Nurul Prihastita Rizyana³

¹ Kesehatan Masyarakat, Universitas Alifiah Padang

¹suci311219@gmail.com, ²syalviao@gmail.com, ³prihastitan@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menimbulkan gejala, namun berdampak serius terhadap kesehatan seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia sehingga kelompok lanjut usia (lansia) menjadi yang paling rentan. Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 menunjukkan Puskesmas Belimbing memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu 12.755 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing tahun 2025. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–September 2025 dengan sampel 95 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner, kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan dari 95 responden, sebanyak 61,1% responden mengalami hipertensi, sebanyak 46,3% memiliki aktivitas fisik kurang, sebanyak 55,8% memiliki perilaku merokok berat, dan 64,2% mengalami keluhan stress berat. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik ($p=0,000$) dan perilaku merokok ($p=0,009$) dengan kejadian hipertensi pada lansia, sedangkan keluhan stress ($p=0,153$) tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Aktivitas fisik dan perilaku merokok merupakan faktor yang dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Diharapkan agar tenaga kesehatan meningkatkan penyuluhan mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia dengan mendorong perubahan gaya hidup sehat.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Aktivitas Fisik, Perilaku Merokok, Keluhan Stress

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases known as the “*silent killer*” because it often shows no symptoms, yet it leads to serious health problems such as heart disease, stroke, and kidney failure. The prevalence of hypertension increases with age, making the elderly the most vulnerable group. Data from the Padang City Health Office in 2023 shows that Belimbing Health Center has the highest number of hypertension cases, totaling 12,755 people. This study aims to identify factors associated with hypertension in the elderly at Belimbing Health Center in 2025. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study was conducted from March to September 2025 with a sample of 95 respondents selected using accidental sampling. Data were collected through interviews using a questionnaires and then analyzed using univariate analysis to describe frequency distribution and bivariate analysis with Chi-Square test. The research results were obtained from 95 respondents, with 61,1% experiencing hypertension, 46,3% having low physical activity, 55,8% exhibiting heavy smoking behavior, and 64,2% experiencing severe stress complaints. The chi-square test results showed a relationship between physical activity ($p=0,000$) and smoking behavior ($p=0,009$) with the occurrence of hypertension in the elderly, whereas stress complaints ($p=0,153$) were not related to the occurrence of hypertension in the elderly. Physical activity and smoking behavior are factors that may be associated with the occurrence of hypertension in the elderly. It is expected that healthcare workers will increase counseling on the prevention and management of hypertension in the elderly by encouraging healthy lifestyle changes.

Keyword : Hypertension, Elderly, Physical Activity, Smoking Behavior, Stress Complaints

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang banyak dialami oleh masyarakat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistol lebih tinggi atau sama dengan 140 mmHg dengan tekanan darah diastol lebih tinggi atau sama dengan 90 mmHg dengan selang waktu pengukuran 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (Andika et al., 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi, lebih 60% berada

pada usia lansia di dunia penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (WHO, 2023). Hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang banyak dialami oleh masyarakat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistol lebih tinggi atau sama dengan 140 mmHg dengan tekanan darah diastol lebih tinggi atau sama dengan 90 mmHg dengan selang waktu pengukuran 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (Andika et al., 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 jumlah kasus penyakit hipertensi di negara berkembang termasuk Negara Indonesia sebesar 30,8% dengan perkiraan hasil kasus hipertensi di Indonesia ada lebih dari 70 juta penduduk yang menderita hipertensi. Berdasarkan kelompok umur, hipertensi di Indonesia tahun 2023 pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 27,2%, usia 45-54 tahun sebesar 39,1%, usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, usia 65-74 tahun sebesar 57,8% dan ≥ 75 tahun sebesar 64,0% (Kemenkes RI, 2023).

Lansia merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang sudah mengalami proses penuaan atau menua. Penuaan yaitu proses yang terjadi pada fase akhir dari siklus perkembangan manusia (Manik dalam Tresnawan, 2023).

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi yang bisa terjadi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat (Rangkuti et al., 2021).

Kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah dan oksigen menjadi tersendat sehingga menimbulkan banyak permasalahan kesehatan seperti tingginya berat badan serta meningkatnya tekanan darah (Siregar et al., 2020). Manfaat melakukan aktivitas fisik bisa dapat memperbaiki kecepatan jantung saat kondisi istirahat, otot lebih lentur, berat badan terkendali, lebih terlihat bugar dan segar, dan terhindar dari penyakit hipertensi, stroke, kanker dan penyakit lainnya. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kamriana et al., 2024), tentang Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar diperoleh hasil adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah baik akibat penggunaan rokok secara langsung atau akibat terpapar asap rokok dari penggunaannya. Kandungan nikotin dalam rokok bersifat simpatomimetik, yang memicu peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi sehingga terjadi peningkatan cardiac output. Proses ini menyebabkan tahanan perifer meningkat dan mencegah pembuluh darah cedera akibat tingginya tekanan aliran darah yang ada (Aryani, 2019). Penelitian Ruslang et al (2021) tentang hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia laki-laki ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia laki-laki di Desa Bekku, Kabupaten Bone.

Selain itu faktor stress yang sering terjadi pada masyarakat dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatik akan muncul peningkatan tekanan darah dan curah jantung yang meningkat. Hormon dalam tubuh meningkatkan tekanan darah dengan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Stress timbul pada lansia disebabkan adanya reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Tresnawan, 2023). Berdasarkan penelitian (Sugiyanto & Husain, 2022) tentang hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Kedawung bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu Adiyuswo Kedawung dengan p -value 0.000.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2025.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*, di mana seluruh data dikumpulkan dalam satu periode yang sama. Tahapan penelitian diawali dengan identifikasi masalah melalui studi pendahuluan mengenai kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas. Selanjutnya, peneliti merumuskan tujuan penelitian dan menetapkan lokasi, populasi, serta sampel penelitian. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus lemeshow sehingga diperoleh 95 responden dengan teknik *accidental sampling*. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data 1 September sampai 13 September 2025 melalui wawancara menggunakan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh melalui telaah dokumen dari puskesmas belimbing. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui proses *editing*, *entry*, dan *cleaning* sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, analisis bivariat dengan uji Chi Square

untuk mengetahui hubungan antara kejadian hipertensi pada lansia dengan aktivitas fisik, perilaku merokok, keluhan stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Usia		
60-69	67	70,5
70-79	24	25,2
80-88	4	4,0
Total	95	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	47,4
Perempuan	50	52,6
Total	95	100
Pendidikan		
PT	16	16,8
SD	19	20,0
SMA	38	40,0
SMP	48	18,9
Tidak Sekolah	4	4,2
Total	95	100
Pekerjaan		
Lainnya	23	24,2
Pedagang	4	4,2
Petani	11	11,6
PNS	3	3,2
Tidak Bekerja	51	53,7
Wirausaha	3	3,2
Total	95	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun (70,5%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (52,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak adalah lulusan SMA (40,0%). Sementara itu, dari segi pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja (53,7%). Temuan ini menggambarkan bahwa responden didominasi oleh kelompok lanjut usia awal, perempuan, berpendidikan menengah, serta sudah tidak lagi bekerja.

b. Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Hipertensi	58	61,1
Tidak hipertensi	37	38,9
Total	95	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 95 responden di dapatkan sebanyak 58 orang (61,1%) responden yang mengalami hipertensi.

c. Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Kurang	44	46,3
Baik	51	53,7

Total	95	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel diatas dapat di ketahui dari 95 responden di dapatkan sebanyak 44 orang (46,3%) responden kurang melakukan aktivitas fisik.

d. Perilaku Merokok

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok

Perilaku Merokok	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Berat	53	55,8
Ringan	42	44,2
Total	95	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 95 responden didapatkan sebanyak 53 orang (55,8%) responden memiliki perilaku merokok berat.

e. Keluhan Stress

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Stress

Keluhan Stress	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Berat	61	64,2
Ringan	34	35,8
Total	95	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 95 responden didapatkan sebanyak 61 orang (64,2%) responden mengalami keluhan stress berat.

f. Hubungan Aktivitas Fisik dngan Kejadian Hipertensi

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p- value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang	36	81,8	8	18,2	44	100	0,000
Baik	22	43,1	29	56,9	51	100	
Total	58	61,1	37	38,9	95	100	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami hipertensi lebih banyak pada responden yang melakukan aktivitas fisik kurang yaitu 36 responden (81,8%) dibandingkan pada responden dengan aktivitas fisik baik yaitu 22 responden (43,1%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

g. Hubungan Perilaku Merokok dngan Kejadian Hipertensi

Tabel 47. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi

Perilaku Merokok	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p- <i>value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Berat	39	73,6	14	26,4	53	100	0,009
Ringan	19	45,2	23	54,8	42	100	
Total	58	61.1	37	38.9	95	100	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami hipertensi lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki perilaku merokok berat yaitu 39 responden (73,6%) dibandingkan dengan responden perilaku merokok ringan yang mengalami hipertensi yaitu 19 responden (45,2%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi.

h. Hubungan Keluhan Stress dngan Kejadian Hipertensi

Tabel 8. Hubungan Keluhan Stress Dengan Kejadian Hipertensi

Keluhan Stress	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p- value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
Berat	41	67,2	20	32,8	61	100	0,153
Ringan	17	50,0	17	50,0	34	100	
Total	58	61,1	37	38,9	95	100	

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami hipertensi pada responden dengan keluhan stress berat yaitu 41 responden (67,2%) dibandingkan pada responden yang mengalami keluhan stress ringan mengalami hipertensi yaitu 17 responden (50,0%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,153$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keluhan stress dengan kejadian hipertensi.

2. Pembahasan

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hasanah et al. (2022), yang menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia ($p = 0,008$). serta penelitian Syifa dan Haryanto (2025) yang menemukan $p\text{-value} < 0,001$ antara aktivitas fisik dan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan fungsi endotel, pengurangan resistensi vaskular perifer, dan peningkatan sensitivitas insulin (WHO, 2023). Kurangnya aktivitas fisik terbukti mempengaruhi tekanan darah pada lansia karena aktivitas fisik tersebut dapat memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan relaksasi pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Manungkalit et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya aktivitas fisik pada sebagian besar lansia disebabkan oleh gaya hidup yang cenderung pasif (*sedentary*), keterbatasan fisik akibat usia lanjut, serta kurangnya motivasi atau dukungan dari lingkungan sekitar. Lansia yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi, karena tubuh mereka tidak mendapatkan stimulasi kardiovaskular yang cukup. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang rendah diyakini berperan sebagai faktor risiko utama dalam meningkatnya kasus hipertensi pada lansia. Disarankan agar lansia melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang secara rutin, seperti berjalan kaki, senam lansia, atau bersepeda ringan minimal 30 menit per hari selama 5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi kesehatan masing-masing.

b. Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Salae et al. (2021) juga menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p < 0,05$. penelitian Supriadi (2023) tentang hubungan kebiasaan merokok dengan intensitas hipertensi pada lansia laki-laki di Kelurahan Ciamis menunjukkan terdapat hubungan yang berkorelasi antara kebiasaan merokok (jumlah rokok) dengan intensitas hipertensi pada lansia laki-laki di Kelurahan Ciamis karena $0,041 < 0,05$ (Supriadi et al., 2023). Merokok meningkatkan tekanan darah melalui kandungan nikotin yang menstimulasi sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah.

Merokok sendiri dapat mempercepat proses peradangan kronis dan stres oksidatif pada pembuluh darah, yang merusak lapisan endotelium (lapisan dalam pembuluh darah). Kerusakan ini mengakibatkan berkurangnya produksi nitric oxide, zat yang berperan dalam pelebaran pembuluh darah. Akibatnya, terjadi peningkatan resistensi vaskular dan kekakuan arteri, yang merupakan faktor utama dalam peningkatan tekanan darah. Pada lansia, kerusakan pembuluh darah akibat merokok lebih berat karena berkurangnya kemampuan regenerasi jaringan dan elastisitas pembuluh darah (Yunita et al., 2021).

Peneliti berasumsi tingginya prevalensi hipertensi pada responden perokok berat kemungkinan disebabkan oleh lamanya paparan zat berbahaya dalam rokok yang sudah berlangsung bertahun-tahun. Peneliti menduga kebiasaan merokok dipengaruhi oleh faktor sosial, seperti pengaruh teman sebaya atau anggota keluarga yang juga merokok, sehingga perilaku ini dianggap hal yang wajar.

c. Hubungan Keluhan Stress dengan Kejadian Hipertensi

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Refialdinata (2022) Dari hasil Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,574$ ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kambang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat. Namun hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tyas dan Zulfikar (2021) didapatkan hasil analisa data dengan uji statistik korelasi, dengan taraf signifikan 5% (0.05). didapatkan p value (0.027) , 0.005 jadi H1 diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia. Stres pada lansia hipertensi adalah respons fisik dan psikologis yang muncul akibat tekanan atau beban yang dirasakan oleh lansia, baik dari kondisi kesehatan seperti hipertensi maupun faktor lingkungan dan sosial yang

memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Stres ini dapat memperburuk kondisi hipertensi karena meningkatkan tekanan darah dan mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan (Kemenkes RI, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa stress berat yang dialami oleh lansia tidak selalu berdampak langsung terhadap peningkatan tekanan darah atau kejadian hipertensi. Meskipun ditemukan banyak lansia yang mengalami stress berat, hal tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kondisi hipertensi. Kemungkinan lainnya adalah bahwa faktor risiko lain seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan riwayat keluarga lebih dominan dalam memicu hipertensi pada responden dibandingkan dengan stres itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 61,1% responden mengalami hipertensi. Sebanyak 46,3% responden memiliki aktivitas fisik kurang, 55,8% responden memiliki perilaku merokok kategori berat. Sebanyak 64,2% responden mengalami keluhan stress berat, yang berpotensi memperburuk kondisi tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan ($p\text{-value} = 0,000$). Terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi dengan ($p\text{-value} = 0,009$). Tidak terdapat hubungan antara keluhan stress dengan kejadian hipertensi dengan ($p\text{-value} = 0,153$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada manajemen puskesmas yang menjadi lokasi penelitian yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ini, serta kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang yang telah memberikan bantuan baik moral maupun materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, M., Hasanah, R., & Dkk. (2023). *Kardiovaskular* (pp. 2-29). CV. Adanu Abimata.
- Aryani, N. (2020). Hubungan Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Prehipertensi pada usia 26-30 tahun di Desa Wihni Durin Kecamatan Silih Naraakabupaten Aceh Tengah 2019. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 80-86.
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical journal*, , 1-8.
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 47-54.
- Kamriona, Sumarmi, Oktaviana, D., & Hismawati, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 127-131.
- Kemenkes RI, 2023. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Journal Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 249.
- Rangkuti, W. F. S., Rahayu, H., & Hutapea, B. (2021). Dukungan Sosial Keluarga Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 171-178.
- Refialdinata, J., Nurhaida, & Gutri, L. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 5(1), 130-137.
- Ruslang, Darwis, N., Surianti, T., & Rusanda, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Laki Laki. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 898-903.
- Salae, A. A. D., Laya, A. A., & Harun, R. (2021). Hubungan ketergantungan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bintauna Kecamatan Bintauna Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 5(1), 103-123.
- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Physical Activity, Consumption of Salty Foods and the Occurrence of Hypertension in Coastal Communities in Medan City. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1-8.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543-552.
- Supriadi, S., Firmansyah, F., & Rahman, A. (2023). Hubungan kebiasaan merokok dengan intensitas hipertensi pada lansia laki-laki di Kelurahan Ciamis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 56-65.
- Syifa, P., & Haryanto, M. S. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW 003 Wilayah Kerja Puskesmas Pataruman Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*
- Tresnawan, T. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. Jawa Tengah: PT Pena Persada Kerta Utama.
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75-82.
- WHO, 2023 Aktivitas Fisik. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yunita, J., & Sartika, R. A. D. (2021). Overweight/obesity as the dominant factors associated with hypertension in the elderly in Indonesia. *Arterial Hypertension*, 25(4), 152-158.