

## Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kutamandaran kecamatan maleber kabupaten kuningan tahun 2025

Ima Putri Nur Rahmah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

### How to cite (APA)

Ima, P. N., Yana, H., & Rastipati, S. (2025). hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kutamandaran kecamatan maleber kabupaten kuningan tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

### History

Received:

Accepted:

Published:

### Corresponding Author

Ima Putri Nur Rahmah,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bhakti Husada  
Indonesia;  
[imanurahmah@gmail.com](mailto:imanurahmah@gmail.com)



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

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah kondisi kronis dengan peningkatan tekanan darah pada arteri, yang membuat jantung bekerja lebih keras memompa darah. Pada tahun 2021, penderita hipertensi di dunia mencapai 1,28 miliar orang. Di Indonesia, prevalensinya sebesar 34,11%, dan Jawa Barat menempati posisi kedua tertinggi dengan 39,60%. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kutamandaran, Kecamatan Maleber, Kabupaten Kuningan, tahun 2025.

**Metode:** Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik total sampling, sebanyak 80 responden, alat ukur menggunakan kuesioner dari GPAQ, romaui 2016 dan sypnamometer untuk tekanan darah.

**Hasil:** Hasil analisis menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia berada pada kategori baik, dan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,649$ ). Selain itu, pola makan lansia juga berada pada kategori baik, dan ditemukan hubungan yang kuat antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,606$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik aktivitas fisik dan pola makan lansia, maka risiko terjadinya hipertensi cenderung lebih rendah.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil ini memungkinkan pentingnya intervensi dan gaya hidup, khususnya peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan dalam upaya pencegahan hipertensi.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, pola makan, hipertensi, lansia.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a chronic condition with increased blood pressure in the arteries, which makes the heart work harder to pump blood. In 2021, the number of people with hypertension in the world reached 1.28 billion people. In Indonesia, the prevalence is 34.11%, and West Java is in second place with 39.60%. This study aims to determine the relationship between physical activity and diet with the incidence of hypertension in the elderly in Kutamandaran Village, Maleber District, Kuningan Regency, in 2025.

**Method :** Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik total sampling, sebanyak 80 responden, alat ukur menggunakan kuesioner dari GPAQ, romaui 2016 dan sypnamometer untuk tekanan darah.

**Results:** The results of the analysis using the Spearman Rank test showed that the physical activity of the elderly was in the good category, and there was a strong relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly ( $p = 0.000$ ;  $r = 0.649$ ). In addition, the elderly's diet was also in the good category, and a strong relationship was found between diet and the incidence of hypertension in the elderly ( $p = 0.000$ ;  $r = 0.606$ ). These findings indicate that the better the physical activity and diet of the elderly, the lower the risk of hypertension.

**Conclusion:** There is a strong relationship between physical activity and diet with the incidence of hypertension in the elderly. These results allow the importance of intervention and lifestyle, especially increasing physical activity

and improving diet in efforts to prevent hypertension stopping therapy as a strategy in overcoming nomophobia and improving sleep quality.

**Keywords:** physical activity, diet, hypertension, elderly.

## Pendahuluan

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Khasanah & Nurjanah, 2020)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (Wulandari et al., 2023)

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Menurut Riskesdas dalam (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat

meningkat dari 34,5% menjadi 39,6%. Penyakit hipertensi disebut juga *Silent killer*.

Menurut Dinas Kesehatan, (2023) melaporkan bahwa angka tertinggi hipertensi itu Puskesmas Salajambe sebesar (174,63%), urutan kedua di Puskesmas Cigandamekar sebesar (152,12%), urutan ketiga di Puskesmas Kadugede sebesar (136,71%), urutan keempat di Puskesmas Cimahi sebesar (125,27%), dan untuk urutan kelima di Puskesmas Maleber sebesar (116,66%). Rata-rata angka hipertensi dari kelima puskesmas tersebut adalah (141,08%).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran pada usia  $\geq 50$  tahun. Jika perilaku sedentari yang berdurasi  $\geq 6$  jam meningkat, makarisiko mengalami penyakit jantung dan pembuluh darah akan meningkat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dempsey tahun 2016 yang menunjukkan aktivitas fisik ringan yang dilakukan 6 menit/jam atau 10% dari waktu yang ada, secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Lay, G et al., 2021).

Pola makan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, yang termasuk kedalam pola makan yaitu asupan natrium dan konsumsi asupan lemak. Asupan makanan dengan kandungan lemak dan natrium yang tinggi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya Hipertensi. Kenaikan kadar natrium dalam darah dapat merangsang sekresi renin dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah perifer yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah (Mevililipory, 2023).

Faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian hipertensi adalah usia. Usia lanjut merupakan usia yang sangat berisiko untuk mengalami hipertensi. Usia lanjut diklasifikasikan menjadi usia pertengahan atau pra lanjut usia (pralansia), lanjut usia (lansia), lansia tua, dan usia sangat tua. Pralansia adalah seseorang yang berusia antara 45-59 tahun, Lansia adalah seseorang yang berusia antara 60-64 tahun, lansia tua adalah seseorang yang berusia antara 65-90 tahun, dan usia sangat tua adalah seseorang yang berusia >90 tahun. Jika seseorang memiliki riwayat keluarga hipertensi, maka sebelum usia 55 tahun risiko hipertensi menjadi sekitar empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi(12,14) dan pada usia setelah 50 tahun semua orang akan menjadi hipertensi (90%). Dengan bertambahnya usia, angka kejadian hipertensi semakin meningkat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wang pada tahun 2014 yang menunjukkan Prevalensi hipertensi

lebih tinggi pada orang berusia 45-59 tahun.(Grisda Ledivia Lay, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Kutamandaran bahwa angka kejadian hipertensi pada tahun 2024 terdapat 80 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang di Dusun 1 di dapatkan keterangan bahwa dari aktivitas fisik 5 orang melakukan aktivitas fisik sedang dengan cara menyapu, mengepel dan jalan sedang, 2 orang melakukan aktivitas fisik ringan dengan cara duduk dan berpindah tempat, 3 orang melakukan aktivitas fisik berat dengan cara berkebun dan membawa barang berat. Dari segi Pola Makan terdapat 8 orang Pola Makan buruk dan 2 orang dengan Pola Makan baik.

**Metode**

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik total sampling, sebanyak 80 responden, alat ukur menggunakan kuesioner dari GPAQ, romauli 2016 dan sphygmometer untuk tekanan darah.

**Hasil**

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

| Variabel | N  | Mean  | Min | Max | SD    |
|----------|----|-------|-----|-----|-------|
| Umur     | 80 | 63.88 | 60  | 80  | 4.318 |

Dari hasil penelitian pada Tabel 1 Berdasarkan bahwa usia responden di 2 dusun desa rata-rata 60 sampai dengan 80 tahun.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Variabel             | Frekuensi | Persentase % |
|----------------------|-----------|--------------|
| <b>Jenis kelamin</b> |           |              |
| Laki – laki          | 27        | 33,8 %       |
| Perempuan            | 53        | 66,3 %       |
| Total                | 80        | 100,0%       |

Berdasarkan Tabel 2 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden berdasarkan

jenis kelamin perempuan yaitu 53 responden (66,3%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik**

| Variabel | Frekuensi | Persentase % |
|----------|-----------|--------------|
|----------|-----------|--------------|

| Aktivitas fisik |    |         |
|-----------------|----|---------|
| Ringan          | 17 | 21,3%   |
| Sedang          | 36 | 45,0%   |
| Berat           | 27 | 33,8%   |
| Total           | 80 | 100,0 % |

Berdasarkan Tabel 3 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden beraktivitas fisik sedang yaitu 36 responden (45,0%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan**

| Variabel          | Frekuensi | Persentase % |
|-------------------|-----------|--------------|
| <b>Pola makan</b> |           |              |
| Baik              | 15        | 18,8 %       |
| Buruk             | 65        | 81,3 %       |
| Total             | 80        | 100,0 %      |

Berdasarkan tabel 4 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk yaitu 65 responden (81,3%).

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah**

| Variabel             | Frekuensi | Persentase % |
|----------------------|-----------|--------------|
| <b>Tekanan darah</b> |           |              |
| Derajat I            | 20        | 25,0%        |
| Derajat II           | 48        | 60,0%        |
| Derajat III          | 12        | 15,0%        |
| Total                | 80        | 100,0%       |

Berdasarkan tabel 5 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah derajat II yaitu 48 (60,0%).

**Berdasarkan tabel 6 Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dan tekanan darah penderita Hipertensi**

| Aktivitas fisik | Kejadian Hipertensi |       |            |       |             |       |       |     | <i>p-value (rho)</i> |
|-----------------|---------------------|-------|------------|-------|-------------|-------|-------|-----|----------------------|
|                 | Derajat I           |       | Derajat II |       | Derajat III |       | Total |     |                      |
|                 | F                   | %     | F          | %     | F           | %     | F     | %   |                      |
| Ringan          | 14                  | 82,35 | 3          | 17,65 | 0           | 0     | 17    | 100 | 0,000<br>(0,649)     |
| Sedang          | 4                   | 11,11 | 31         | 86,11 | 1           | 2,78  | 36    | 100 |                      |
| Berat           | 2                   | 7,41  | 14         | 51,85 | 11          | 40,74 | 27    | 100 |                      |
| Total           | 20                  | 25,0  | 48         | 60,0  | 12          | 15,0  | 80    | 100 |                      |

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa 36 responden yang melakukan aktivitas

fisik sedang hampir seluruhnya mengalami kejadian hipertensi derajat II yaitu 31

responden(86,11%), dari 27 responden yang melakukan aktivitas fisik berat hampir seluruhnya mengalami kejadian hipertensi derajat II yaitu 14 responden (51,85%), dan dari 17 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan hampir seluruhnya mengalami kejadian hipertensi derajat I yaitu 14 responden

(82,35%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman di peroleh p-value = 0,000 artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kutamandarakan Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

**Tabel 7 Distribusi Hubungan Pola Makan dan tekanan darah penderita Hipertensi**

| Pola makan | Kejadian Hipertensi |       |            |       |             |       |       |     | p-value (rho)    |
|------------|---------------------|-------|------------|-------|-------------|-------|-------|-----|------------------|
|            | Derajat I           |       | Derajat II |       | Derajat III |       | Total |     |                  |
|            | F                   | %     | F          | %     | F           | %     | F     | %   |                  |
| Baik       | 13                  | 86,67 | 2          | 13,33 | 0           | 0     | 15    | 100 | 0,000<br>(0,606) |
| Buruk      | 7                   | 10,77 | 46         | 70,77 | 12          | 18,46 | 65    | 100 |                  |
| Total      | 20                  | 25,0  | 48         | 60,0  | 12          | 15,0  | 80    | 100 |                  |

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa 65 responden yang memiliki pola makan buruk hampir seluruhnya mengalami kejadian hipertensi derajat II yaitu 46 responden(70,77%), dan dari 15 responden yang memiliki pola makan baik hampir seluruhnya mengalami kejadian hipertensi

derajat I yaitu 13 responden (86,67%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman di peroleh p-value = 0,000 artinya terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kutamandarakan Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 52 orang (74,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2023), yang menunjukkan bahwa dari 66 orang lansia yang menjadi responden, sebanyak 35 orang (53,0%) memiliki aktivitas fisik sedang, 19 orang (29,0%) memiliki aktivitas fisik berat, dan 12 orang (18,0%) memiliki Aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Bagi yang mempunyai satu atau lebih faktor resiko hipertensi, aktifitas fisik dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Puji Lestari, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk, yaitu sebanyak 52 orang (74,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maqfirah (2024), yang

menunjukkan bahwa dari 70 lansia yang menjadi responden, sebanyak 62 orang (88,6%) memiliki pola makan buruk, dan 8 orang (11,4%) memiliki pola makan baik. Hoshide et al (2020) menyimpulkan bahwa asupan natrium berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi garam dan rendah serat merupakan salah satu pemicu hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah derajat II, yaitu sebanyak 48 orang (60,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hery (2024) yang mengatakan dari 49 responden (25,8%) adalah laki-laki dan 141 responden (74,2%) adalah perempuan. Sebagian besar responden berumur 60-66 tahun. Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden mengalami Hipertensi derajat I, yaitu sebanyak 62 responden (32,6%), sebanyak 101 responden (53,2%) mengalami Hipertensi derajat II dan sebanyak 27

responden (14,2%) mengalami Hipertensi derajat III.

Tekanan nadi juga akan berubah selaras dengan perubahan tekanan darah pada seseorang. Misalnya, pengaruh usia dan penyakit aterosklerosis. Pada keadaan aterosklerosis elastis pembuluh darah berkurang dan bahkan menghilang sama sekali, sehingga tekanan nadi meningkat. Tekanan darah sangat penting dalam sistem sirkulasi darah dan selalu diperlukan untuk daya dorong mengalirkan darah di dalam arteri, arteriola, kapiler, dan sistem vena sehingga terbentuk aliran darah yang menetap. Hal ini dikuatkan oleh teori Guyton (2022) menyatakan tekanan darah cenderung rendah pada usia remaja dan mulai meningkat pada masa dewasa awal. Kemudian meningkat lebih nyata selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik di usia dewasa akhir sampai usia tua dikarenakan sistem sirkulasi darah akan terganggu, karena pembuluh darah sering mengalami penyumbatan dinding pembuluh darah menjadi keras dan tebal serta berkurangnya elastisitasnya pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi (Mutaqqin,2022).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai p-value 0,000 (sig 0.05). Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah menunjukkan responden lebih banyak memiliki aktivitas sedang yang mengalami hipertensi sebanyak 36 orang (45.0%), aktivitas fisik berat yang mengalami hipertensi sebanyak 27 orang (33.8%), sedangkan lansia yang dengan aktivitas ringan paling sedikit mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (21.3%).

Pada penelitian ini dapat kita lihat lebih banyak lansia melakukan aktivitas yang sedang dan tidak memerlukan waktu yang lama, hal ini membuktikan lansia masih kurang dalam melakukan kegiatan olahraga setiap hari, gerak jalan dan melakukan kegiatan aktifitas sehari-hari, namun responden lebih banyak melakukan kegiatan rumah dalam sehari-hari. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang

lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah makin menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi, dengan nilai p-value 0,000 (sig < 0,05). Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi menunjukkan lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki pola makan buruk dengan Hipertensi derajat II yaitu 46 orang (57.5%) dan 13 orang (16.3%) memiliki pola makan baik dengan hipertensi derajat I.

Pada penelitian ini lebih banyak responden dengan pola makan buruk. Pola makanan yang tidak seimbang antara asupan dengan kebutuhan baik jumlah maupun jenis makanannya, seperti makan makanan tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayuran, buah dan sebagainya. Pola makan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat, karena sering mengonsumsi makanan yang tinggi natrium dan tinggi lemak dengan porsi besar atau melebihi dari kebutuhan. Makanan tinggi natrium dan makanan yang berlemak akan menyebabkan lemak didalam tubuh menumpuk dan mengakibatkan aliran darah terhambat. Aliran darah tidak dapat mengalir menuju jantung diakibatkan penumpukkan lemak. Penumpukkan lemak mengakibatkan tekanan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi. Seiring bertambahnya umur kebutuhan makanan atau kebutuhan gizi manusia akan lebih dan bertambahnya umur seseorang akan mengalami peningkatan pada tekanan darah.

### Kesimpulan

- 1) Karakteristik sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (66,3%), hampir seluruhnya responden berpendidikan SD berjumlah 77 responden (96,3%), dan pekerjaan responden sebagian besar adalah tidak

- bekerja berjumlah 56 responden (70,0%).
- 2) Sebagian besar aktivitas fisik responden berada pada kategori sedang yaitu 36 responden (45,0%).
  - 3) Sebagian besar pola makan responden berada pada kategori buruk yaitu 65 responden (81,3%).
  - 4) Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kutamandarakan, dengan hasil penelitian menggunakan uji rank spearman di peroleh p-value 0,000 (<0,05) dan nilai koefisien sebesar 0.649.
  - 5) Adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kutamandarakan, dengan hasil penelitian menggunakan uji rank spearman di peroleh p-value 0,000 (<0,05) dan nilai koefisien sebesar 0.606.
- Mevililipory. (2023). Akitivitas Fisik Dan Pola Makan
- Mutaqqin, A. (2022). Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- Puji, Lestari., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 21–30.
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal'Ais*

#### Daftar Pustaka

- Grisda Ledivia Lay, H. P. L. W. D. G. R. K. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap kejadian Hipertensi pada Wanita Pra Lansia di Puskesmas Bakunase.
- 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 (CMJ)*, 8(1), 464-47
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing*
- 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 (CMJ)*, 8(1), 464-47
- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916-923.