

Hubungan Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Babatan 2025

¹Aldi Bagas Pernanda, ²Mamlukah, ³Rastipiati Salahuddin

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, ²Program Study Keperawatan, ³Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Pernanda A.B, 2025. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Babatan 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

Aldi Bagas Pernanda, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#)

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di wilayah pedesaan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain Tingkat pengetahuan lansia, gaya hidup, dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Lansia di desa cenderung mempertahankan kebiasaan makan tinggi garam, kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, serta menurunnya aktivitas fisik akibat usia lanjut. Desa babatan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia cukup tinggi, namun fenomena hipertensi masih sering di jumpai. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi seluruh lansia di Desa Babatan sebanyak 175 orang yang diambil secara total sampling. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji rank spearman.

Hasil: Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan cukup (42,9%), gaya hidup tidak baik (61,7%), dan aktivitas fisik ringan (57,1%). Mayoritas mengalami hipertensi berat (54,9%). Hasil uji rank spearman menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,321$), gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,635$), serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,919$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik lansia guna mengendalikan tekanan darah.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Pengetahuan, Gaya hidup, Aktivitas fisik

Background: Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly and is a major cause of cardiovascular complications. The prevalence of hypertension continues to increase, including in rural areas. This is influenced by various factors, including the level of knowledge of the elderly, lifestyle, and daily physical activity. Elderly in villages tend to maintain high-salt diets, lack awareness of the importance of healthy living, and decreased physical activity due to advanced age. Babatan Village is one of the areas with a fairly high population of elderly people, but the phenomenon of hypertension is still frequently encountered. Therefore, this study aims to analyze the relationship between knowledge, lifestyle, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly in Babatan Village in 2025.

Methods: This quantitative study used a cross-sectional design. The population consisted of all elderly residents in Babatan Village (175 people) selected by total sampling. Instruments included questionnaires on knowledge, lifestyle, physical activity, and an observation sheet for blood pressure measurement. Data were analyzed using Spearman's rank test.

Results: Most elderly respondents had moderate knowledge (42.9%), unhealthy lifestyles (61.7%), and light physical activity (57.1%). The majority suffered from severe hypertension (54.9%). Spearman's rank test showed a relationship between knowledge and hypertension ($p=0.000$; $r=0.321$), lifestyle and hypertension ($p=0.000$; $r=0.635$), and physical activity and hypertension ($p=0.000$; $r=0.919$).

Conclusion: There is a relationship between knowledge, lifestyle, and physical activity with the incidence of hypertension among the elderly in Babatan Village in 2025. These findings can be used as a basis for education and health promotion to encourage healthy lifestyles and physical activity among the elderly to help control blood pressure.

Keywords: Elderly, Hypertension, Knowledge, Lifestyle, Physical activity

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu yang merupakan penyebab kematian di dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang menghadapi masalah baik penyakit menular ataupun Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM ini biasanya muncul tanpa gejala serta tidak menunjukkan adanya tanda klinis tertentu, sehingga sebagian besar masyarakat tidak menyadari tentang adanya bahaya penyakit tidak menular tersebut. Jika masyarakat tahu akan deteksi dini penyakit tidak menular ini, maka upaya pencegahan terjadinya penyakit ini akan segera dilakukan. Menurut World Health Organization (WHO), menunjukan Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian terbesar di seluruh dunia. Hipertensi merupakan Penyebab kematian terbesar dari kelompok penyakit kardiovaskuler yaitu sebesar 13%. (Rahayu et al., 2021)

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Disamping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya. Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Marbun, 2022).

World Health Organization (WHO), menjelaskan bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22 % dari total penduduk dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia. Sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global, akan diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Asia tenggara menduduki peringkat ketiga tertinggi yang memiliki kasus hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduknya (WHO, 2021).

Indonesia menjadi salah satu negara di Asia Tenggara dengan prevalensi hipertensi

yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 diketahui prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia sebanyak 566.883 orang atau mencapai sekitar 30,8%. Berdasarkan kelompok umur, proporsi hipertensi di Indonesia di dominasi oleh kelompok lansia yaitu pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 49,5%, 65-74 tahun sebesar 57,8% dan 75 tahun keatas sebanyak 64% (SKI, 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa masyarakat di berbagai provinsi yang ada Indonesia mengalami hipertensi. Provinsi dengan prevalensi hipertensi terbanyak di Indonesia diduduki oleh Provinsi Jawa Barat, kemudian disusul oleh Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara dan Lampung. Jawa Barat menempati posisi pertama dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya. Prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat sebanyak 101.352 orang atau sekitar 34,4%. Sebaliknya, provinsi dengan prevalensi hipertensi terendah di duduki oleh Provinsi Papua Selatan yaitu sebanyak 851 orang atau sekitar 28,9%. Proporsi hipertensi di Provinsi Jawa Barat juga di dominasi oleh kelompok umur lansia yaitu pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 21,26%, 65-74 tahun sebesar 27,31% dan 75 tahun keatas sebesar 28,28% (SKI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun (2023) jumlah data penderita hipertensi sebanyak 1171,04% dan yang termasuk lima besar Kecamatan penderita tertinggi di antaranya Selajambe 174,63% Cigandamekar 152,12% Kadugede 136,71% Cimahi 125,27% Maleber 116,66%. Berdasarkan data yang telah didapatkan penelitian ini bertempat wilayah kerja Puskesmas Kadugede menduduki peringkat ketiga tertinggi di Kabupaten Kuningan yang dimana Desa Babatan merupakan tempat penelitian dengan jumlah lansia sebanyak 309 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 Februari 2025 di Desa Babatan, hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 orang lansia terdapat 45% tingkat pengetahuan baik dan 55% tingkat pengetahuan kurang, 70% memiliki gaya hidup

baik dan 30% memiliki gaya hidup tidak baik, sedangkan 35% memiliki aktivitas fisik yang baik dan 65% memiliki aktivitas fisik yang kurang baik.

Kelompok individu berusia 60 tahun keatas sering di sebut sebagai lansia, yang dimana adalah masa akhir dalam proses kehidupan manusia atau tahap menua. Saat terjadinya proses lansia ditandai oleh banyak berubahnya salah satunya pada fungsi biologis, mental, fisiologis, serta kumulatif, dimana membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Seiring bertambahnya usia, kompleksitas masalah kesehatan juga meningkat. Secara garis besar, tekanan darah lansia cenderung meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (Handayani, Sari and Wibisono, 2020). Kondisi terjadi pada kehidupan manusia, Penuaan proses alamiah dimana individu melewati 3 fase dalam hidupnya, yaitu masa anak, dewasa, dan tua (Mawaddah, 2020 dalam Arisandi, Y. (2023). Kesehatan fisik lansia dapat menurun terutama mengenai energi, aktivitas, kapasitas kerja, nyeri, dan ketergantungan terhadap perawatan medis, sehingga dapat mengakibatkan lansia menjalani kehidupannya kurang optimal. (Safitri et al., 2024)

Banyak faktor yang dapat memperbesar resiko lansia menderita hipertensi daripada usia produktif, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur dan jenis kelamin faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya. Selain itu gaya hidup juga merupakan salah satu faktor resiko seseorang menderita hipertensi. Gaya hidup modern yang saat ini di anut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal instan. Akibatnya mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi

Faktor meningkatnya kasus hipertensi terdapat dua faktor risiko yang mempengaruhinya yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, dan genetik. Usia mempunyai hubungan yang sangat erat dengan tekanan darah. Tekanan darah rentan meningkat ketika mencapai umur 40 tahun ke atas. Proses menua dapat mengubah struktur dan fungsi sistem vaskular.

Dinding arteri yang menebal dan menegang sehingga terjadi komplans terhadap aliran darah sehingga tekanan darah dapat meningkat (Pikir et al, 2015). Faktor lainnya yang dapat meningkatkan kasus hipertensi yaitu faktor yang dapat dikendalikan seperti berlebihan mengonsumsi garam, kurang serat, gaya hidup, aktivitas fisik kurang, obesitas, stress, konsumsi minuman beralkohol, dan kurangnya pengetahuan terhadap penyakit hipertensi (Khansa et al., 2023).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misal aktivitas fisik, stress, dan pola makan yang salah merupakan salah satu yang meningkatkan penyakit hipertensi (Dewi, 2022). Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup (Nugroho, 2021). Aktifitas fisik mulai dari aktivitas sehari-hari, aktivitas bekerja, dan olahraga. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti memindahkan perabotan, bermain aktif dengan anak, bersepeda, berkebun, mencuci mobil, bermain badminton, voli, bersepeda dengan lintasan datar, tenis meja, berjalan, duduk bekerja di depan komputer, mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit, dan membuat prakarya (natalia desy putriningtyas, 2023)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi maka detak jantung mengalami peningkatan sehingga otot jantung memompa lebih keras pada setiap kontraksi, semakin sering dan keras jantung bekerja maka semakin besar kekuatan yang mendesak arteri sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Menurut penelitian Harahap et al (2018) terkait aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipetensi dengan jumlah responden sebanyak 44 orang didapatkan hasil 30 orang yang beraktivitas ringan. Semakin ringan aktivitas fisik maka semakin tinggi resiko terjadinya hipertensi. (Marleni, 2020)

Kunci keberhasilan untuk mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan

mempertahankan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan pengetahuan individu, kelompok atau masyarakat tentang hipertensi. Pengetahuan merupakan hasil dari kejadian setelah orang mencari tahu kemudian dianalisis, diproses dan ditempatkan sesuai tempatnya. Pengetahuan memberi informasi kepada seseorang yang mempelajarinya sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan serta mendatangkan perubahan perilaku, yang dalam hal ini berupa pola hidup sehat pada penderita hipertensi. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan dapat mencari tahu terkait bagaimana agar tekanan darah tetap terkontrol dengan baik. Pengetahuan yang harus dimiliki penderita hipertensi terkait penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor resiko, komplikasi dan pentingnya melakukan pengobatan secara teratur serta mengetahui bahaya yang akan timbul jika tidak meminum obat maka akan mempengaruhi keadaan penderita hipertensi.

Kurangnya pengetahuan terkait hipertensi akan menyebabkan kekambuhan hipertensi sehingga munculnya kembali tanda dan gejala yang serupa dengan sebelumnya bahkan akan menyebabkan komplikasi dari hipertensi (Nengsih, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa babatan 2025.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi seluruh lansia di Desa Babatan sebanyak 175 orang yang diambil secara total sampling. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji rank spearman.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan, Gaya Hidup, Aktivitas Fisik dan Kejadian Hipertensi di Desa Babatan Tahun 2025

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Variabel Bebas			
1.	Pengetahuan		
	kurang	72	41,1
	cukup	75	42,9
	baik	28	16
2	Gaya Hidup		
	Tidak baik	108	61,7
	Baik	67	38,3
3	Aktivitas Fisik		
	Ringan	100	57,1
	Sedang	52	29,7
	Berat	23	13,2
Variabel Terikat			
4.	Kejadian Hipertensi		
	Ringan	23	13,1
	Sedang	56	32
	Berat	96	54,9
Jumlah		175	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 175 responden hampir sebagian memiliki pengetahuan cukup sebanyak 75 (42,9%) responden. Dari 175 responden sebagian besar memiliki gaya hidup tidak baik

sebanyak 108 (61,7%) responden. Dari 175 responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 100 (57,1%) responden dan dari 175 responden sebagian besar memiliki

kejadian hipertensi berat sebanyak 96 (54,9%) responden.

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan, Gaya hidup dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Babatan Tahun 2025

Variabel	Kejadian Hipertensi						Total		P Value	r
	Ringan		Sedang		Berat		N			
	n	%	n	%	n	%				
Pengetahuan										
Kurang	4	5,6	18	25	50	69,4	72	100	0,000	0,321
Cukup	10	13,3	26	34,7	39	52	75	100		
Baik	9	32,1	12	42,9	7	25	28	100		
Gaya Hidup										
Tidak baik	0	0	24	22,2	84	77,8	108	100	0,000	0,635
Baik	23	34,3	32	47,8	12	17,9	67	100		
Aktivitas Fisik										
Ringan	0	0	7	7	93	93	100	100	0,000	0,919
Sedang	0	0	49	94,2	3	5,8	52	100		
Berat	23	100	0	0	0	0	0	100		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 72 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 50 (69,4%), dari 75 responden yang memiliki pengetahuan cukup sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 39 (52%) responden dan dari 28 responden yang memiliki pengetahuan baik hampir sebagian memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 12 (42,9%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,321 artinya terdapat hubungan lemah pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 108 responden yang memiliki gaya hidup tidak baik sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 84 (77,8%) dan dari 67 responden yang memiliki gaya hidup baik hampir setengahnya memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 32 (47,8%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan

hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,635 artinya terdapat hubungan anantara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan hampir seluruhnya memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 93 (93%) responden, dari 52 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang hampir seluruhnya memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 49 (94,2%) responden, dan dari 23 responden yang memiliki aktivitas fisik berat seluruhnya memiliki kejadian hipertensi ringan sebanyak 23 (100%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,919 artinya terdapat hubungan sangat kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Pembahasan

1. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 50 (69,4%), dari 75 responden yang memiliki pengetahuan cukup sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 39 (52%) responden dan dari 28 responden yang memiliki pengetahuan baik hampir setengahnya memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 12 (42,9%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,321 artinya terdapat hubungan lemah pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Pengetahuan yang dimiliki lansia tentang hipertensi sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada mereka. Lansia yang memiliki pengetahuan cukup mengenai hipertensi cenderung lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat, membatasi konsumsi garam, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk mengendalikan tekanan darah. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang penyebab hipertensi, tanda-tanda, dan cara pencegahannya dapat membuat lansia mengabaikan kebiasaan hidup sehat yang seharusnya dijalankan. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya hipertensi berat karena mereka tidak menyadari pentingnya pengaturan pola makan dan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan utama (Afriani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, dari 72 responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian besar yaitu 50 responden (69,4%) mengalami kejadian hipertensi berat. Faktor utama yang mempengaruhi hal ini adalah rendahnya pemahaman mereka mengenai hipertensi, termasuk penyebab, gejala, dan cara pencegahannya. Kurangnya pengetahuan membuat lansia kurang menyadari pentingnya mengatur pola makan sehat, seperti membatasi konsumsi garam dan lemak, serta kurang memahami manfaat aktivitas fisik dalam mengendalikan tekanan darah. Selain itu, keterbatasan pengetahuan juga berdampak

pada rendahnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan pemeriksaan rutin, sehingga tekanan darah sulit terkontrol. Dengan minimnya informasi yang benar, lansia cenderung tidak melakukan perubahan gaya hidup yang dibutuhkan untuk mencegah atau mengurangi keparahan hipertensi, sehingga meningkatkan risiko hipertensi berat (Amalina, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari 75 responden yang memiliki pengetahuan cukup, sebagian besar yaitu 39 responden (52%) mengalami kejadian hipertensi berat. Faktor yang mempengaruhi hal ini adalah meskipun pengetahuan mereka tergolong cukup, belum tentu pengetahuan tersebut diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa lansia mungkin sudah memahami pentingnya mengontrol pola makan, membatasi konsumsi garam, dan melakukan aktivitas fisik, tetapi faktor kebiasaan atau keterbatasan fisik akibat penuaan membuat mereka sulit menjalankan pola hidup sehat secara optimal. Selain itu, adanya kondisi kesehatan lain atau komplikasi yang menyertai hipertensi juga dapat memperberat tekanan darah meskipun sudah ada pemahaman yang cukup. Faktor lain yang berperan adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga atau tenaga kesehatan, sehingga motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup masih rendah (Islani, 2021).

Dari 28 responden yang memiliki pengetahuan baik, hampir setengahnya yaitu 12 responden (42,9%) mengalami kejadian hipertensi sedang. Faktor yang mempengaruhi hal ini adalah bahwa meskipun pengetahuan mereka tentang hipertensi sudah baik, faktor lain seperti pola hidup dan tingkat aktivitas fisik juga sangat berperan dalam pengendalian tekanan darah. Pengetahuan yang baik belum tentu langsung diikuti dengan perubahan perilaku yang optimal, misalnya dalam hal pengaturan pola makan, rutin berolahraga, dan manajemen stres. Selain itu, faktor usia dan kondisi kesehatan lainnya yang umum dialami lansia, seperti penurunan fungsi organ dan adanya penyakit penyerta, turut mempengaruhi tingkat keparahan hipertensi. Dukungan sosial dan lingkungan juga berperan penting; kurangnya motivasi atau bantuan dari keluarga

dan tenaga kesehatan dapat membatasi kemampuan lansia untuk menerapkan pengetahuan tersebut secara konsisten (Ledoh, 2024). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dewi (2022) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,002$).

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi, maka semakin besar risiko mengalami hipertensi berat. Namun, pengetahuan yang cukup atau baik saja belum tentu mencegah hipertensi berat jika tidak disertai perilaku hidup sehat, dukungan keluarga, dan kontrol rutin. Faktor usia, kebiasaan lama, penyakit penyerta, serta lingkungan sosial juga ikut mempengaruhi kejadian hipertensi.

2. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 108 responden yang memiliki gaya hidup tidak baik sebagian besar memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 84 (77,8%) dan dari 67 responden yang memiliki gaya hidup baik hampir setengahnya memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 32 (47,8%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,635 artinya terdapat hubungan anatara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia sangat erat dan signifikan. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah pada usia lanjut. Pola makan tinggi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara bertahap. Lansia yang terbiasa mengonsumsi makanan seperti daging berlemak, jeroan, makanan kaleng, serta kurang mengontrol asupan garam dalam jangka panjang cenderung lebih berisiko mengalami hipertensi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga juga berkontribusi terhadap kejadian hipertensi. Lansia yang jarang

bergerak, tidak rutin berolahraga, atau memiliki aktivitas fisik ringan seperti hanya duduk atau berjalan dalam waktu singkat, akan mengalami penurunan kebugaran kardiovaskular. Ini menyebabkan tubuh tidak mampu mengatur tekanan darah secara optimal. Faktor lain seperti stres berkepanjangan, pola tidur yang buruk, serta kebiasaan minum kopi berlebihan juga turut memperburuk tekanan darah. Meskipun beberapa lansia memiliki pengetahuan tentang risiko tersebut, jika tidak diimbangi dengan perubahan perilaku yang konsisten, maka hipertensi tetap bisa terjadi atau semakin parah (Harahap, 2021).

Dari 108 responden yang memiliki gaya hidup tidak baik, sebagian besar (84 responden atau 77,8%) mengalami kejadian hipertensi berat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara gaya hidup tidak sehat dengan peningkatan risiko dan tingkat keparahan hipertensi pada lansia. Faktor utama yang mempengaruhi hal ini adalah pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Responden yang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti makanan instan, olahan, dan berlemak, akan mengalami peningkatan volume darah dan kekakuan pembuluh darah, yang secara langsung meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan ini sering terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi, keterbatasan ekonomi, atau kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor signifikan. Lansia yang tidak rutin berolahraga atau hanya melakukan aktivitas ringan cenderung memiliki metabolisme yang menurun, berat badan berlebih, dan kondisi kardiovaskular yang lemah, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Dari 67 responden yang memiliki gaya hidup baik, hampir setengahnya (32 responden atau 47,8%) mengalami hipertensi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun gaya hidup sehat dapat membantu menurunkan risiko hipertensi berat, namun tidak sepenuhnya mencegah terjadinya hipertensi. Faktor lain seperti usia lanjut, riwayat keluarga, stres, dan kondisi kesehatan sebelumnya tetap berperan. Selain itu, beberapa lansia mungkin baru mulai menerapkan gaya hidup sehat setelah sebelumnya menjalani pola hidup yang kurang

baik, sehingga efek perbaikannya belum maksimal. Faktor fisiologis akibat penuaan juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah meskipun gaya hidup sudah cukup baik (Raisah, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dewi (2022) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden di puskesmas yaitu berada dikelompok usia > 40 tahun (59,0%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan 48 (57,8%), mayoritas responden berpendidikan tinggi 55 (66,3%), tidak bekerja 45 (54,2%). Sebagian besar tingkat pengetahuan responden yaitu pengetahuan baik 46 (55,4%), gaya hidup tidak sehat 44 (53,0%), dan hipertensi 47 (56,6%).

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta stres berlebih menjadi faktor utama yang memicu hipertensi berat pada lansia. Meskipun ada lansia dengan gaya hidup baik yang tetap mengalami hipertensi, faktor usia, riwayat keluarga, dan kondisi kesehatan lain tetap memengaruhi. Perubahan gaya hidup sehat yang konsisten dapat membantu menurunkan risiko hipertensi berat, meski tidak sepenuhnya menghilangkan risiko

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Babatan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan hampir seluruhnya memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 93 (93%) responden, dari 52 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang hampir seluruhnya memiliki kejadian hipertensi sedang sebanyak 49 (94,2%) responden, dan dari 23 responden yang memiliki aktivitas fisik berat seluruhnya memiliki kejadian hipertensi ringan sebanyak 23 (100%) responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,919 artinya terdapat hubungan sangat kuat antara aktivitas fisik

dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025.

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam ringan, atau bersepeda dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga elastisitas pembuluh darah, serta menurunkan kadar stres—semua faktor yang berperan dalam mengendalikan tekanan darah. Sebaliknya, lansia dengan aktivitas fisik ringan atau tidak aktif berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi karena metabolisme tubuh melambat, terjadi penumpukan lemak, dan jantung bekerja lebih keras (Wirakhmi, 2023).

Tingginya angka kejadian hipertensi berat pada lansia dengan aktivitas fisik ringan, seperti yang ditunjukkan oleh 93 dari 100 responden (93%), dapat dijelaskan oleh beberapa faktor utama. Pertama, aktivitas fisik ringan tidak cukup efektif dalam menjaga kebugaran kardiovaskular dan menurunkan tekanan darah. Lansia yang hanya melakukan aktivitas ringan seperti berjalan pelan dalam waktu singkat tidak mendapatkan manfaat maksimal dari olahraga terhadap kesehatan jantung dan sirkulasi darah. Kedua, seiring bertambahnya usia, kapasitas metabolisme dan fungsi pembuluh darah menurun. Jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, tubuh menjadi kurang efisien dalam mengelola tekanan darah. Ketiga, aktivitas ringan seringkali tidak dilakukan secara rutin atau dalam durasi yang cukup, sehingga efek perlindungannya terhadap hipertensi menjadi minimal. Selain itu, faktor lain seperti kebiasaan duduk dalam waktu lama, kurangnya motivasi berolahraga, rasa takut cedera, atau keterbatasan fisik akibat penyakit lain, juga berkontribusi pada rendahnya intensitas aktivitas dan tingginya tekanan darah (Chasanah, 2022).

Tingginya kejadian hipertensi sedang pada lansia dengan aktivitas fisik sedang (94,2%) dapat disebabkan karena aktivitas yang dilakukan sudah membantu menurunkan tekanan darah, namun belum cukup intens atau rutin untuk mencapai kondisi tekanan darah

normal. Selain itu, faktor usia, kebiasaan makan, dan kondisi medis lain yang menyertai bisa tetap memengaruhi tekanan darah meskipun aktivitas fisik tergolong sedang.

Seluruh responden dengan aktivitas fisik berat mengalami hipertensi ringan (100%) kemungkinan disebabkan oleh efek positif dari aktivitas fisik intens yang rutin dilakukan. Aktivitas fisik berat seperti pekerjaan fisik atau olahraga intens dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, menurunkan berat badan, dan meningkatkan metabolisme, yang semuanya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah. Namun, karena faktor usia atau gaya hidup lainnya, tekanan darah mereka belum sepenuhnya normal, sehingga masih tergolong hipertensi ringan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Wan (2022) mengatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata aktivitas fisik penderita hipertensi sebesar MET 2138,56 yang diinterpretasikan dalam kategori sedang, untuk nilai rata-rata tekanan darah 150,79/85 mmHg yang artinya kategori hipertensi derajat 1. Analisis uji statistik dengan Spearman's rho didapatkan nilai signifikan sebesar $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi dan rutin dapat membantu menurunkan tingkat keparahan hipertensi pada lansia. Lansia dengan aktivitas fisik ringan cenderung mengalami hipertensi berat karena kurangnya efek positif terhadap sirkulasi darah dan metabolisme. Sebaliknya, aktivitas fisik sedang hingga berat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan fungsi kardiovaskular, sehingga tekanan darah lebih terkontrol. Meski begitu, faktor usia, kebiasaan makan, dan penyakit penyerta juga tetap memengaruhi hasil akhir.

Kesimpulan

1. Gambaran pengetahuan, gaya hidup, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025 yaitu sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 75 responden (42,9%), Sebagian besar yang memiliki gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 108 responden (61,7%), Sebagian

besar yang memiliki aktivitas ringan yaitu sebanyak 100 responden (57,1%), dan Sebagian besar responden mengalami kejadian hipertensi berat yaitu sebanyak 96 responden (54%).

2. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025 dengan hasil uji statistik p value sebesar 0,000.
3. Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025, masing-masing dengan p value sebesar 0,000.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Babatan Tahun 2025, masing-masing dengan p value sebesar 0,000.

Saran

1. Bagi Lansia di Desa Babatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia untuk lebih memahami pentingnya menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Dengan demikian, lansia dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten guna menurunkan risiko hipertensi maupun komplikasinya.
2. Bagi Kepala Desa Babatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam mengoptimalkan kegiatan posyandu lansia, mengalokasikan anggaran desa untuk program kesehatan lansia, serta menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi maupun pendampingan terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi.
3. Bagi Puskesmas Kadugede
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam memperkuat program promotif dan preventif, seperti penyuluhan kesehatan, pemeriksaan rutin tekanan darah, pembentukan kelompok senam lansia, serta monitoring kepatuhan pengobatan. Dengan demikian, Puskesmas dapat lebih efektif dalam menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia.

4. Bagi Dinas Kesehatan Kuningan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data lapangan yang relevan sebagai dasar perencanaan kebijakan dan intervensi, misalnya penguatan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), peningkatan kapasitas kader kesehatan, serta perluasan layanan skrining hipertensi di wilayah kerja.
5. Bagi Prodi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi prodi keperawatan terutama mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Nengsih. (2022). Gambaran Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 105–110.
- Paende, E. (2021). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/Me.V8i2.99>
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/Jikk.V17i2.628>
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91–96. <https://doi.org/10.37287/jpm.V3i1.449>
- Raisah, P., Zahara, H., & Sarida, S. (2023). Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Dengan Status Hipertensi Lansia (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Lageun Aceh Jaya). *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1760–1769. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V3i6.10561>
- Rismadi, K., Siagian, A., & Siregar, F. A. (2021). Pengaruh Penghasilan Dan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 328–342.
- Safitri, T., Nurhayati, I., & Rejo. (2024). Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia: Literatur Review. *Journal Of Language And Health*, 5(2), 543–550. <http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JLH>
- SKl. (2023). Badan Kebijakan. In *Kota Kediri Dalam Angka*.
- Syafriani, Aprilla, Afiah, Nia, W., Santika, M. D., & Anisa. (2022). *Laporan Penelitian Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022*. 1–72.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67.
- Wulandari Wangi Ni Kadek, F. D. A. I. G. (2024). Jurnal Inovasi Pendidikan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 52–61. <https://journalpedia.Com/1/Index.Php/Jip/Article/View/1285>