

Hubungan Gaya Hidup Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Clara Simamora¹, Mariaty Darmawan², Vina Agustina³

^{1,2,3} STIKes Eka Harap

Email korespondensi: clarasimamora309@gmail.com

Article History:

Received Sep 24th, 2025

Accepted Nov 23th, 2025

Published Feb 22th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kebiasaan merokok, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin menjadi faktor risiko utama hipertensi. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan pencegahan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 77 responden yang diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dan data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil Penelitian:** Hasil analisis uji *Spearman Rank* didapatkan P Value 0,000 (kurang dari 0,05) sehingga H1 diterima. Artinya terdapat Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin baik gaya hidup lansia, maka semakin baik pula perilaku pencegahan hipertensinya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya perubahan gaya hidup untuk mencegah hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Perilaku Pencegahan, Hipertensi, Lansia

Abstract

Background: Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly and is a leading cause of serious complications if not properly managed. Unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, consumption of foods high in salt and fat, smoking habits, and a lack of awareness regarding the importance of regular blood pressure checks are the main risk factors for hypertension. **Research Objective:** This study aims to determine the relationship between lifestyle and the prevention of hypertension in the elderly at UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. **Research Method:** This study used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 77 respondents selected using a consecutive sampling technique. The research instrument was a questionnaire, and data were analyzed using the Spearman Rank test. **Research Results:** The results of the Spearman Rank test showed a p-value 0.000 (less than 0.05), indicating that H1 is accepted. This means there is a significant relationship between lifestyle and the prevention of hypertension among the elderly at UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. **Conclusion:** The conclusion of this study is that the better the lifestyle of the elderly, the better their behavior in preventing hypertension. It is hoped that the results of this study can serve as a reference for health professionals in providing education on the importance of lifestyle changes to prevent hypertension in the elderly.

Keyword: Lifestyle, Preventive Behavior, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian (Telaumbanua et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lanjut usia (lansia). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan apabila tidak ditangani dengan baik (Kharisma, 2022). Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, karena terjadi penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia (Sagala, 2025). Hipertensi terjadi ketika tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi munculnya hipertensi pada lansia adalah gaya hidup. Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, kebiasaan merokok, serta kurang tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi (Widiyanto et al., 2020). Menurut Notoatmodjo (2012), faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan, termasuk gaya hidup.

Menurut World Health Organization (2023), sekitar 1,28 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Kalimantan Tengah, hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua dengan jumlah 32.729 kasus (Dinkes Prov. Kalteng, 2023). Sementara itu, di Kota Palangka Raya tercatat sebanyak 32.049 kasus pada tahun 2024 (PASADA, 2024). Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya, kasus hipertensi pada lansia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022 tercatat 2.201 kasus, meningkat menjadi 3.471 kasus pada 2023, dan naik lagi menjadi 4.271 kasus pada tahun 2024 (PASADA, 2024). Hasil survei pendahuluan pada Maret 2025 terhadap 11 orang lansia menunjukkan bahwa sebagian besar belum menjalani gaya hidup sehat. 3 orang responden tidak berolahraga, 4 orang rutin mengonsumsi makanan asin dan berminyak, 2 orang mengalami gangguan tidur, dan 2 orang lainnya tidak memeriksakan tekanan darah atau meminum obat hipertensi secara teratur.

Pencegahan hipertensi dilakukan dengan menghindari faktor risiko dan menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini tidak hanya mencegah hipertensi, tetapi juga Penyakit Tidak Menular lainnya. Upaya ini bertujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan praktik masyarakat untuk memelihara kesehatan dan mencegah komplikasi hipertensi. Melalui pendekatan promotif dan preventif yang terencana dan berkelanjutan, diharapkan angka kejadian hipertensi di masyarakat dapat ditekan, sehingga menurunkan beban penyakit dan kematian akibat hipertensi (Saimi & Sartika, 2024). Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, antara lain olahraga teratur, pola makan bergizi seimbang, istirahat cukup, tidak merokok, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Harahap, 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan pencegahan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan desain penelitian *crosssectional* yang dilakukan dalam satu waktu. Variabel independen gaya hidup

dan variabel dependen pencegahan hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya berjumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*, Jumlah sampel sebanyak 77 responden. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *spearman rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan meliputi data umum dan khusus. Data umum dalam hasil penelitian ini yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan. Data khusus dalam penelitian ini merupakan data yang meliputi Hubungan Gaya hidup dan Pencehagan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
60-69 Tahun	40	51,9
70-79 Tahun	25	32,5
80 Tahun Keatas	12	15,6
Total	77	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden berdasarkan kategori usia didapatkan responden yang berusia 60-69 tahun 40 responden (51,9%), responden yang berusia 70-79 tahun 25 responden (32,5%), responden yang berusi 80 tahun keatas 12 responden (15,6%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	33	42,9
Perempuan	44	57,1
Total	77	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden berdasarkan kategori jenis kelamin didapatkan responden laki-laki 33 responden (42,9%), perempuan 44 responden (57,1%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase
SD	36	46,8
SMP	24	31,2
SMA	11	14,3
Perguruan Tinggi	6	7,8
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden berdasarkan kategori pendidikan terakhir didapatkan responden dengana pendidikan SD 36 responden (46,8%), SMP 24 responden (31,2%), SMA 11 responden (14,3), Perguruan Tinggi 6 responden (7,8%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Tidak Bekerja/IRT	39	50,6
Pedagang	7	9,1
Petani	25	32,5
Pensiunan PNS/ABRI	6	7,8
Total	77	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 77 responden berdasarkan kategori pekerjaan didapatkan responden dengan pekerjaan Petani 39 responden (50,6%), Pedagang 7 responden (9,1%), Tidak Bekerja 25 responden (32,5%), Pensiunan PNS/ABRI 6 responden (7,8%).

**Tabel 5. Hasil Identifikasi Gaya Hidup
di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

Gaya Hidup	Jumlah	Persentase
Baik	19	24,7
Cukup	34	75,3
Kurang	24	31,2
Total	77	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan gambaran hasil penelitian mengenai gaya hidup dari 77 responden didapatkan 19 responden (24,7%) dengan kategori gaya hidup baik, 34 responden (75,3%) dengan kategori gaya hidup cukup, 24 responden (31,2) dengan kategori gaya hidup kurang.

**Tabel 6. Hasil Identifikasi Pencegahan Hipertensi
di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

Pencegahan Hipertensi	Jumlah	Persentase
Baik	22	28,6
Cukup	32	41,6
Kurang	23	29,9
Total	77	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan gambaran hasil penelitian mengenai pencegahan hipertensi dari 77 responden didapatkan 22 responden (28,6%) dengan kategori baik, 32 responden (41,6%) dengan kategori cukup, 23 responden (29,9%) dengan kategori kurang.

Hasil tabulasi silang gaya hidup dengan pencegahan hipertensi di sajikan pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7, dari 77 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan gaya hidup baik memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 19 responden (100%). Responden dengan gaya hidup cukup memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 1 responden (2,9%) dengan perilaku pencegahan cukup sebanyak 31 responden (91,2%) dengan perilaku pencegahan kurang sebanyak 2 (5,9%). Responden dengan gaya hidup kurang memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 1 responden (4,2%) dengan perilaku pencegahan cukup sebanyak 1 responden (4,2%) dan dengan perilaku pencegahan kurang sebanyak 22 responden (91,7%).

Tabel 7. Hasil Tabulasi Silang Gaya Hidup Dengan Pencegahan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

			Pencegahan Hipertensi			
			Baik	Cukup	Kurang	Total
Gaya Hidup	Baik	Count	19	0	0	19
		% within Gaya Hidup	100%	0.0%	0.0%	100%
	Cukup	Count	1	31	2	34
		% within Gaya Hidup	2.9%	91.2%	5.9%	100%
	Kurang	Count	1	1	22	24
		% within Gaya Hidup	4.2%	4.2%	91.7%	100%
Total	Count	22	32	23	77	
	% within Gaya Hidup	28.6%	41.6%	29.9%	100%	

Hasil Analisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Pencegahan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Tabel 8. Berikut ini adalah hasil uji *Spearman's rho* untuk melihat Hubungan Gaya Hidup Dengan Pencegahan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Correlations

		Gaya Hidup	Pencegahan Hipertensi
<i>Spearman's rho</i>	Gaya Hidup	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.911**
		N	.000
	Pencegahan Hipertensi	Correlation Coefficient	.911**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	.000

Berdasarkan tabel diatas hasil uji korelasi *Spearman's rho* maka diketahui bahwa nilai *Correlation Coefficient* 0,911 dan nilai p (value) 0,000, Nilai p (value) tersebut lebih kecil daripada nilai alpha yang ditetapkan sebesar $\leq 0,05$. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup dan pencegahan hipertensi pada lansia. Semakin baik gaya hidup, maka semakin tinggi pula perilakupencegahan hipertensinya. Sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan adanya Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya.

PEMBAHASAN

1) Mengidentifikasi Gaya Hidup Pada Lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukan gambaran hasil penelitian mengenai gaya hidup dari 77 responden didapatkan 19 responden (24,7%) dengan kategori gaya hidup baik, 34 responden (75,3%) dengan kategori gaya hidup cukup, 24 responden (31,2) dengan kategori gaya hidup kurang. Berdasarkan kategori usia terbanyak didapatkan bahwa lansia yang berusia 60-69 tahun sebanyak 40 responden (51,9%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan sebanyak 44 responden (57,1%). Berdasarkan pendidikan terakhir ialah lansia dengan pendidikan SD sebanyak 36

responden (46,8%). Berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa lebih banyak lansia Tidak Bekerja/IRT sebanyak 39 responden (50,6%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang gaya hidup pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya, ditemukan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan fakta di lapangan. Gaya hidup lansia dalam penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik responden, yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis memiliki peran penting dalam menentukan perilaku kesehatan lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam menjaga pola hidup sehat, baik dari segi aktivitas fisik, pola makan, istirahat, maupun kebiasaan merokok. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan merupakan bagian dari gaya hidup yang sangat menentukan status kesehatan individu. Gaya hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, serta kebiasaan merokok, merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular, termasuk hipertensi dan diabetes pada lansia. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa gaya hidup memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan lansia, khususnya dalam pencegahan hipertensi. Gaya hidup yang buruk tidak hanya umum terjadi pada kelompok lansia, tetapi juga berpotensi besar menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan, serta dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan, untuk mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat pada kelompok lansia.

2) Mengidentifikasi Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukan gambaran hasil penelitian mengenai pencegahan hipertensi dari 77 responden didapatkan 22 responden (28,6%) dengan kategori baik, 32 responden (41,6%) dengan kategori cukup, 23 responden (29,9%) dengan kategori kurang. Berdasarkan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan sebanyak 44 responden (57,1%). Berdasarkan pendidikan terakhir ialah lansia dengan pendidikan SD sebanyak 36 responden (46,8%). Berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa lebih banyak lansia Tidak Bekerja/IRT sebanyak 39 responden (50,6%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang pencegahan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya menunjukana adanya kesamaan antara teori dan fakta. Perubahan gaya hidup berperan penting dalam mencegah terjadinya atau memperburuk kondisi hipertensi pada lansia. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi terbukti berhubungan erat dengan perilaku pencegahan yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Fajarsari (2021) di wilayah kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan hipertensi pada jemaah haji. Responden yang memiliki pengetahuan lebih tinggi cenderung lebih aktif dalam menerapkan tindakan pencegahan, seperti menjaga pola makan, rutin memeriksa tekanan darah, dan menghindari faktor risiko hipertensi. Selain itu, penelitian Riamah (2019) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor gaya hidup yang dapat dikendalikan, seperti mengonsumsi makanan rendah garam, tidak merokok, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, memiliki peran besar dalam pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, perilaku pencegahan hipertensi pada lansia dapat dikatakan cukup efektif apabila didukung oleh edukasi kesehatan yang berkelanjutan dari keluarga maupun tenaga kesehatan. Upaya ini penting untuk menjaga kualitas hidup lansia dan menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan gaya hidup merupakan langkah strategis dan efektif dalam mencegah atau mengendalikan hipertensi pada lansia, serta perlu didukung oleh edukasi dan pendampingan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan keluarga.

3) Menganalisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan tabel 7 dari 77 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan gaya hidup baik memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 19 responden (100%). Responden dengan gaya hidup cukup memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 1 responden (2,9%) dengan perilaku pencegahan cukup sebanyak 31 responden (91,2%) dengan perilaku pencegahan kurang sebanyak 2 (5,9%). Responden dengan gaya hidup kurang memiliki perilaku pencegahan yang baik sebanyak 1 responden (4,2%) dengan perilaku pencegahan cukup sebanyak 1 responden (4,2%) dan dengan perilaku pencegahan kurang sebanyak 22 responden (91,7%). Berdasarkan tabel 4.8 diatas hasil uji korelasi *Spearman's rho* maka diketahui bahwa nilai *Correlation Coefficient* 0,911 dan nilai p (value) 0,000, Nilai p (value) tersebut lebih kecil daripada nilai alpha yang ditetapkan sebesar <0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup dan pencegahan hipertensi pada lansia. Semakin baik gaya hidup, maka semakin tinggi pula perilaku pencegahan hipertensinya. Sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan adanya Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang gaya hidup dengan pencegahan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya menunjukana adanya kesamaan antara teori dan fakta. Hasil penelitian yang didapatkan adanya hubungan gaya hidup dengan pencegahan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. Gaya hidup memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan pencegahan hipertensi, khususnya pada kelompok lansia. Gaya hidup bukan hanya sekadar rutinitas harian, tetapi merupakan cerminan dari pemahaman, kebiasaan, dan komitmen seseorang terhadap kesehatannya. Pada kelompok lansia bahwa banyak dari mereka menyadari pentingnya menjaga kesehatan, tetapi tidak semua mampu atau tahu bagaimana cara menerapkan gaya hidup sehat secara menyeluruh. Misalnya, mereka mungkin mengurangi makanan asin karena anjuran petugas kesehatan, tetapi masih kurang melakukan aktivitas fisik karena terbatas usia atau tidak terbiasa. Dalam penelitian ini, sebagian besar lansia berada dalam kategori gaya hidup cukup hal ini bukan semata-mata karena mereka tidak peduli, tetapi lebih disebabkan oleh faktor-faktor seperti pendidikan rendah, minimnya informasi, kebiasaan lama, dan keterbatasan fisik. Dengan kata lain, mereka memiliki keinginan untuk sehat, tetapi belum didukung oleh pengetahuan dan lingkungan yang memadai. Pencegahan hipertensi tidak cukup hanya dengan mengandalkan obat atau pemeriksaan tekanan darah rutin. Perubahan gaya hidup merupakan pilar utama dalam pengendalian hipertensi jangka panjang. Gaya hidup sehat yang konsisten seperti makan seimbang, olahraga ringan, tidur cukup, serta berhenti merokok adalah kunci agar tekanan darah tetap stabil, terutama pada usia lanjut. Oleh karena itu upaya edukasi yang terus-menerus, pendampingan dari keluarga, dan dukungan dari petugas kesehatan sangat penting dalam membantu lansia membentuk kebiasaan hidup sehat. Bila pendekatan ini dijalankan secara berkelanjutan, maka pencegahan hipertensi akan lebih efektif dan kualitas hidup lansia pun dapat meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 77 responden lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya mayoritas lansia memiliki gaya hidup dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat, namun belum sepenuhnya menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 77 responden lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya perilaku pencegahan hipertensi pada lansia juga berada dalam kategori cukup, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah mulai berupaya mencegah hipertensi, namun masih terbatas oleh beberapa faktor, seperti usia lanjut, pendidikan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 77 responden lansia di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan pencegahan hipertensi pada lansia (nilai $p = 0,000$). Artinya, semakin baik gaya hidup seseorang, maka semakin baik pula perilaku dalam mencegah hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajarsari, Y. (2020). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya hipertensi pada jemaah haji di wilayah kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta* (Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta).
- Harahap, R. A. (2020). *Keperawatan medikal bedah: Gangguan kardiovaskular*. Mitra Cendekia.
- Kemenkes RI. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kharisma, D. R. (2022). *Komplikasi hipertensi dan penanganannya*. Nuansa Cendekia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riamah. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sagala, L. M. . (2025). *Self care management pasien hipertensi dalam pengendalian tekanan darah*. (p. 61). PT Arr Rad Pratama.
- Saimi, S., & Sartika, H. A. (2024). *Cegah hipertensi: Kenali pencetus dan temukan solusi* (p. 268). Adab.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan kesehatan pencegahan hipertensi. *Jurnal Empathy: Pengabdian Kepada Masyarakat*.