Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI LKS.LU BERINGIN KELURAHAN HUTUO KECAMATAN LIMBOTO KABUPATENGORONTALO

FACTORS AFFECTING PREVENTION OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT LKS.LU BERINGIN, HUTUO VILLAGE, LIMBOTO DISTRICT, GORONTALO REGENCY

[1]Siti Nur Ain R. Kundji, [2]Rona Febriyona, [3]Rosmin Ilham
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: sitinurainrkundji@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional, menggunakan pendekatan *cross sectional*.Populasi dalam penelitian sebanyak 43 responden.Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 35 orang.Hasil penelitian didapatkan tingkat stress rendah 7 (20,0%), tingkat stress sedang 16 (16,7%), tingkat stress tinggi 12 (34,3%), aktivitas fisik baik 17 (48,6%), konsumsi garam baik 16 (45,7%). Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi-Square* menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat stress dengan Hipertensi dengan nilai p=0,007 (α<0,05), ada Hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi dengan nilai p=0,003 (α<0,05), ada hubungan antara konsumsi garam dengan pencegahan dengan nilai p=0,008 (α<0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat stress, aktivitas fisik, konsumsi garam dengan pencegahan hipertensi pada lansia di lks.lu beringin kelurahan hutuo.

Kata Kunci : Hipertensi , Lansia, Faktor Penyebab

ABSTRACT

Hypertension is a disease that occurs due to an increase in blood pressure. This study aims to determine the factors that influence the prevention of hypertension in the elderly at LKS.LU Beringin, Hutuo Village. This study is a quantitative study. The research design used was correlational analytic, using a cross sectional approach. The population in the study was 43 respondents. The sampling technique used a purposive sampling technique of 35 people. The results obtained low stress levels 7 (20.0%), moderate stress levels 16 (16 ,7%), high stress level 12 (34.3%), good physical activity 17 (48.6%), good salt consumption 16 (45.7%). The results of the study using the Chi-Square test stated that there was a relationship between stress levels and hypertension with p value = 0.007 (α < 0.05), there was a relationship between physical activity and hypertension prevention with p value = 0.003 (α < 0.05). , there is a relationship between salt consumption and prevention with p value = 0.008 (α<0.05). The conclusion of this study is that there is a relationship between stress levels, physical activity, salt consumption with the prevention of hypertension in the elderly at LKs.lu banyan village, Hutuo village.

Keywords: Hypertension, Elderly, Causing Factors

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Dimana tekanan darahhipertensi normal tekanan darah sistolik <130 mmHg tekanan darah diastolic <85mmHg, normal tinggi tekanan sistolik 130-139 tekanan diastolic 85-89, hipertensi ringan tekanan sistolik 140-159 mmHg tekanan diastolic 90-99 mmHg, hipertensi sedang tekanan sistolik 160-179 tekanan diastolic 100-109, hipertensi berat tekanan sistolik 180-209 tekanan diastolic 110-119, Hipertensi maligna tekanan sistolik 210 mmHg tekanan diastolic 120 mmHg. Hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Riamah, 2019).

Menurut *Word Health Organization* (WHO) Hipertensi mempengaruhi 26,4% dari populasi global, sekitar 972.000.000 individu seluruh dunia. Prevalensi di Eropa bagian barat 44% dan di Amerika Utara 28%.Pada tahun 2050 mendatang, di proyeksikan sekitar 87% warga dunia terkena hipertensi.Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data global status *report on noncommunicable disease* 2012 dari WHO menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Asia Tenggara 30% orang dewasa menderita hipertensi. WHO memperkirakan sekitar 3x lipat kenaikan kasus hipertensi akan terjadi pada tahun 2050 terutama di negara berkembang dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 milyar di tahun 2025 dan 3,45 milyar di tahun 2050 (Meriyani, 2020).

Menurut Riskesdas (2018:532) Pravalensi penderita Hipertensi di Indonesia saat ini sebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Berdasarkan laporan departemen kesehatan Republik Indonesia kasus tertinngi Hipertensi adalah provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2%. Provinsi Gorontalo menjadi provinsi dengan penderita Hipertensi berada di urutan ke 6 di Indonesia.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa pravelensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo tahun 2020di dapatkan data jumlah penderita hipertensi 23.684 jiwa, dengan jumlah tertinggi pada Kota Gorontalo 12.263 jiwa, dilanjutkan dengan Kabupaten Gorontalo 4.225 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 2.808 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 2.186 jiwa, Kabupaten Boalemo 1.362 jiwa, dan yang paling terendah Kabupaten Pohuwato 840 jiwa.

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia.

Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalim rendah, alkoholisme, stress, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Riamah, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada umumnya yaitu : keturunan, usia, jenis kelamin, pendidikan, obesitas, kurang olahraga, kebiasaan merokok, minum alkohol, minum kopi, kecemasan. Dan 3 faktor utama yang saya ambil yaitu, tingkat stres, aktifitas fisik, dan konsumsi garam. Tingkat stres dibagi menjadi stress ringan, sedang, dan berat. Sehingga stress dapat menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi pada lansia. Aktifitas fisik juga salah satu faktor yang sangat penting untuk pencegahan hipertensi karena dengan kurangnya beraktivitas, kurang olahraga, lansia sangat rentan terkena hipertensi.Kemudian konsumsi garam yang juga merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan hipertensi.Karena pengaruh asupan garam yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, volume plasma dan curah jantung. Maka dari penjelasan ketiga faktor dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut sangat berpengaruh dalam peningkatan hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Masyudi) dalam penelitiannya bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi.Didapatkan hasil penelitian dari 91 lansia, terdapat hubungan yang signifikan terhadap perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. Dimana rendahnya pengetahuan dan sikap tentang hidup sehat serta pola makan dan aktivitas fisik dapat berdampak terhadap tingginya prevalensi hipertensi (Masyudi, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal di LKS.LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo diperoleh data 43 orang jumlah lansia yang merupakan binaan Panti Werda Beringin. Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Juni 2021 terhadap 10 lansia binaan Panti diketahui 6 dari mereka adalah perempuan dan 4 diantaranya adalah laki-laki. Didapatkan 7 lansia mengalami Hipertensi.Berdasarkan wawancara yang dilakukan, beberapa lansia diantaranya merupakan perokok aktif, diantarnya juga sering mengkonsumsi garam yang berlebihan, sebagian besar lansia juga tidak memiliki pekerjaan dan hanya banyak istirahat di rumah.Dalam hal ini menunjukkan bahwa lansia tersebut mengalami penurunan aktivitas fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional yaitu suatu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran observasi data variable independen dan dependen hanya pada suatu waktu, dimana variable independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak terdapat tidak lanjut. Rancangan penelitian menggunakan

pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang pengukuran variabel dilakukan hanya satu kali dan dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian adalah semua lansia di LKS.LU Beringin yang berada di Kelurahan Hutuo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo yakni sebanyak 43 orang. Jumlah sampel yang dijadikan responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 35 lansia. Teknik sampling yang digunakan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dilakukan dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurang waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentasi
1	Rendah	7	20%
2	Sedang	16	45,7%
3.	Tinggi	12	34,3%
Total		**35**	**100%**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan tingkat stress pada table 9, didapatkan bahwa lansia LKS.LU Beringin di Kelurahan Hutuo jumlah tingkat stress rendah yaitu 7 responden atau sebesar 20,0%, jumlah tingkat stress sedang, yaitu 16 responden atau sebesar 45,7% dan jumlah tingkat stress tinggi, yaitu 12 responden atau 34,3%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentasi
1	Baik	17	48,6
2	Kurang	18	51,5
Total		**35**	**100,0**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan aktivitas fisik pada table 10, didapatkan bahwa lansia LKS.LU Beringin di Kelurahan Hutuo jumlah aktivitas fisik baik yaitu 17 responden atau sebesar 48,6%, dibandingkan dengan jumlah aktivitas fisik kurang, yaitu 18 responden atau sebesar 51,4%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Garam Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

No	Konsumsi Garam	Frekuensi	Presentasi
1	Baik	16	45,7%
2	Kurang	19	54,3%
Total		**35**	**100,0%**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan konsumsi garam pada table 11, didapatkan bahwa lansia LKS.LU Beringin di Kelurahan Hutuo jumlah konsumsi garam baik yaitu 16 responden atau sebesar 45,7%, dibandingkan dengan jumlah konsumsi garam kurang, yaitu 19 responden atau sebesar 54,3%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pencegahan Hipertensi Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

No	Pencegahan Hipertensi	Frekuensi	Presentasi
1	Baik	20	57,1%
2	Kurang	15	42,9%
Total		**35**	**100%**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan pencegahan hipertensi pada table 12, didapatkan bahwa lansia LKS.LU Beringin di Kelurahan Hutuo jumlah pencegahan hipertensi baik yaitu 20 responden natau sebesar 57,1%, dibandingkan dengan jumlah pencegahan hipertensi kurang, yaitu 15 responden atau sebesar 42,9%

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di LKS.LU Beringin Kelurahan hutuo

Tingkat Stres	Pencegahan Hipertensi				Total		Value
	Baik		Kurang				
	N	%	N	%	n	%	
Rendah	9	25,7	3	8,6	12	34,3	0.007
Sedang	9	25,7	3	8,6	12	34,3	
Tinggi	2	5,7	9	25,7	11	31,4	
Total	**20**	**57,1**	**15**	**42,9**	**35**	**100**	

Dari tabel 5, dapat menunjukkan bahwa Tingkat Stres kategori rendah dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 9 responden (25,7%), tingkat stress kategori rendah dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan tingkat stress kategori rendah berjumlah 12 responden (34,3%). Tingkat stress kategori sedang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 9 responden (25,7%), tingkat stress kategori sedang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan tingkat stress kategori sedang berjumlah 12 responden (34,3%). Tingkat stress kategori tinggi dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 2 responden (5,7%), tingkat stress kategori tinggi dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 9 responden (25,7%) secara keseluruhan tingkat stress kategori tinggi berjumlah 11 responden (31,4%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic *chi square* maka diperoleh nilai signifikan 0,007 (α<0,05) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan tingkat stress dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.Tabel 6. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

Aktivitas Fisik	Pencegahan Hipertensi				Total		Value
	Baik		Kurang				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	14	40,0	3	8,6	17	48,3	0.003
Kurang	6	17,1	12	34,3	18	51,4	
Total	**20**	**57,1**	**15**	**42,9**	**35**	**100**	

Dari tabel 6, dapat menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik kategori baik dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 14 responden (40,0%), dan aktivitas fisik kategori baik dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 17 responden (48,3%). Aktivitas fisik kategori kurang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 6 responden (17,1%), aktivitas fisik kategori kurang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 12 responden (34,3%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori kurang berjumlah 18 responden (51,4%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic *chi square* maka diperoleh nilai signifikan 0,003 (α<0,05) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada lansia

di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.

Tabel 7. Hubungan Konsumsi Garam Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

Konsumsi Garam	Pencegahan Hipertensi				Total		Value
	Baik		Kurang				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	13	37,1	3	8,6	16	45,7	0.008
Kurang	7	20,0	12	34,3	19	54,3	
Total	**20**	**57,1**	**15**	**42,9**	**35**	**100**	

Dari table 7, dapat menunjukkan bahwa konsumsi garam kategori baik dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 13 responden (37,1%), dan konsumsi garam kategori baik dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 16 responden (45,7%). Konsumsi garam kategori kurang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 7 responden (20,0%), konsumsi garam kategori kurang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 12 responden (34,3%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori kurang berjumlah 19 responden (54,3%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic *chi square* maka diperoleh nilai signifikan 0,008 (α<0,05) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan konsumsi garam dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo

Pembahasan

Hubungan Tingkat Stress Dengan Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Tingkat Stres kategori rendah dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 9 responden (25,7%), tingkat stress kategori rendah dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan tingkat stress kategori rendah berjumlah 12 responden (34,3%). Tingkat stress kategori sedang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 9 responden (25,7%), tingkat stress kategori sedang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan tingkat stress kategori sedang berjumlah 12 responden (34,3%). Tingkat stress kategori tinggi dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 2 responden (5,7%), tingkat stress kategori tinggi dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 9 responden (25,7%) secara keseluruhan tingkat stress kategori tinggi berjumlah 11 responden (31,4%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 9 responden atau 25.7% dengan tingkat stress rendah dan pencegahan hipertensi baik. Dari hasil pengumpulan data, para lansia yang memiliki pencegahan hipertensi baik mengatakan bahwa mereka paham tentang hal-hal apa saja yang dapat mencegah hipertensi salah satunya ialah stres. Para lansia ini sering menghindari faktor yang bisa memicu terjadinya stress sehingga pencegahan hipertensi dapt

terlaksan dengan baik. Sejalan dengan hal tersebut Masyudi (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang sesuatu hal, maka ia cenderung mengambil keputusan yang lebih tepat berkaitan dengan masalah dibandingkan dengan mereka yang pengetahuan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 3 responden 8.6% dengan tingkat stress rendah namun pencegahan hipertensi kurang. Pada saat wawancara lansia mengatakan bahwa mereka tidak mengalami stress hanya saja hipertensi yang dialami disebabkan oleh faktor keturunan dimana reponden ini memiliki hipertensi karena adanya riwayat hipertensi dari keluarga sehingga tidak terlalu memperhatikan pencegahan dari hipertensi itu sendiri. Sejalan dengan hal tersebut Agustina (2016) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa Umumnya lansia yang menderita hipertensi mempunyai riwayat keturunan hipertensi yang membuat para lansia ini psarah dengan keadaannya dan tidak melakukan pencegahan secara rutin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 9 responden atau 25.7% dengan tingkat stress sedang dan pencegahan hipertensi baik. Pada saat wawancara lansia sedang tidak mengalami stress yang berlebihan atau masalah tertentu yang dapat menimbulkan terjadinya stres berkepanjangan sehingga mereka masih bisa melakukan pencegahan hipertensi dengan baik. Sejalan dnegan hal tersebut Anjaswari (2016) menyatakan bahwa stress yang berkepanjang akan memperburuk kondisi lansia terutama pada lansia yang mengalami hipertensi oleh karenanya dibutuhkan kesadaran dari lansia itu sendiri untuk dapat mengontrol stress yang dialami sehingga tidak memperparah tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 3 responden 8.6% dengan tingkat stress sedang dan pencegahan hipertensi kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah kurangnya istirahat. Seseorang pada umumnya jika memasuki usia lanjut maka akan mengalami gangguan tidur dikarenakan banyak beban pikiran yang menyerang para lansia hal ini tentu akan berdampak pada pencegahan yang dilakukan oleh para lansia. Hal ini diperkuat oleh teori Bare (2020) yaitu pasien yang stres atau cemas tidak akan mampu untuk beristirahat dengan cukup. Stres emosional mengakibatkan vasokonstriksi, tekanan arteri meningkat, dan denyut jantung cepat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Windarti, 2018), dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di POsyandu Bodronoyo Kelurahan Ngeong Kecamatan Manguharjo Kota medium. Berdasarkan Hasil analisa uji spearrman rank didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,723 dan nilai P value =0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada

lansia di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. Penyakit hipertensi adalah gangguan yang sering terjadi karena stress. Stress merupakam suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 2 responden 5.7% dengan tingkat stress tingi dan pencegahan hipertensi baik. Pada saat wawancara para 2 responden ini menyatakan bahwa mereka sering merasakan gejala atau tanda-tanda stress namun segera menepis hal tersebut yang menyebabkan mereka mampu mengendalikan tekanan darahnya. Hal ini diperkuat oleh teori Alhidayati (2018) yang menyatakan bahwa lansia rentan sekali mengalami stress, stress yang dialami pun bervariasi mulai dari tingkat rendah hingga tinggi namun hal ini bisa dicegah apabila lansia memiliki koping yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 9 responden 25.7% dengan tingkat stress tinggi dan pencegahan hipertensi kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian dari lansia itu sendiri dan bagaimana para lansia bersikap dengan derajat kesehatannya hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti acuh tak acuh dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Menurut asumsi peneliti, sikap seorang lansia di Kecamatan Darul Imarah sangat penting untuk perkembangan dan pertahanan tubuh dimasa tua, jika seorang lansia rajin memeriksa atau mengontrol kesehatannya serta mengecek tekanan darah, maka lansia dapat mengetahui apa yang terjadi atau yang terjadi nantinya saat masa lanjut usia. Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketakutan berlebih terhadap sesuatu yang mungkin akan terjadi. Penelitian ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh (Rahman, 2017) pada lanjut usia tak jarang dari mereka merasakan stres karena berbagai masalah dan peristiwa yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satunya adalah masalah tempat dimana mereka tinggal.Pada sebagian lansia memilih untuk tinggal bersama keluarganya. Mereka merasa kuatir atau takut jika tinggal sendirian dan jika terjadi hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya, tak ada seorangpun yang akan menolongnya.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic *chi square* maka diperoleh nilai signifikan 0,007 ($\alpha<0,05$) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan tingkat stress dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.

Menurut asumsi peneliti seiring bertambahnya umur seseorang maka semakin bertambahnya beban pikiran yang mereka, seperti memikirkan masa depan mereka nanti akan menjadi bagaimana sehingga dapat menimbulkan stress yang dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah dalam tubuh.

Hubungan Aktivitas fisik dengan Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Aktivitas Fisik kategori baik dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 14 responden (40,0%), dan aktivitas fisik kategori baik dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 17 responden (48,3%). Aktivitas fisik kategori kurang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 6 responden (17,1%), aktivitas fisik kategori kurang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 12 responden (34,3%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori kurang berjumlah 18 responden (51,4%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 14 responden atau 40.0% responden dengan aktivitas fisik baik dengan pencegahan hipertensi yang baik.Dari hasil pengumpulan data didapatkan bahwa 14 responden ini cenderung menjawab positif terhadapt aktivitas fisik berupa melakukan jalan pagi diluar rumah yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pare-pare et al., 2020) dengan judul Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian lansia mengalami penurunan tekanan darah, hasil pengukuran tekanan darah sistol sesudah melakukan jalan pagi yaitu 120-130 mmHg sebanyak 11 responden dan tekanan darah diastol sesudah melakukan jalan pagi yaitu 70- 80 mmHg sebanyak 12 responden. Dalam pelaksanaan penelitian ini, latihan jalan kaki yang ditujukan untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi adalah dengan intensitas latihan 30 menit.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 3 responden atau 8.6% responden dengan aktivitas fisik baik dengan pencegahan hipertensi yang kurang.Hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para lansia ini tidak terlalu intens atau memuni standar aktivitas fisik yang disarankan.Hal ini sejalan dengan Agustina (2016) yang mengemukanan bahwa hipertensi terjadi karena olahraga yang dilakukan lansia masih belum sepenuhnya dengan mekanisme yang baik.Pada saat mereka melakukan olahraga, jenis, waktu, intensitas serta frekuensinya kurang tepat atau terlalu lama sehingga tidak sesuai dengan standar kesehatan.Menurut teori yang dikemukakan oleh Fatmah (2010) sebaiknya olahraga dilakukan secara rutin yaitu 3 (tiga) kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 6 responden atau 17.1% responden dengan aktivitas fisik kurang dengan pencegahan hipertensi yang baik. Pada saat diwawancara lansia ini mengatakan bahwa mereka memang tidak banyak melalukan aktivitas fisik yang berat atau rutin hanya beberapa aktivitas fisik yang

menurut mereka untuk diikuti maka hanya itu yang akan mereka lakukan seperti jika ada insturksi untuk melakukan senam lansia mereka akan dengan senang hati melakukannya karena mereka beranggapan bahwa senam lansia sangat berdampak pada pencegahan hipertensi. Sejalan dengan hal tersebut Riamah (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa senam lansia merupakan suatu aktivitas fisik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Latihan aktivitas fisik akan memberikan pengaruh yang baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afrizal, 2020) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. Dari penelitian ini didapatkan hasil Hasil analisis didapatkan data bahwa dari 84 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan untuk pra hipertensi sebanyak 4 lansia (15.4%), hipertensi I sebanyak 23 lansia (54.8%), hipertensi II sebanyak 2 (12.5%), responden yang melakukan aktivitas fisik sedang untuk pra hipertensi sebanyak 19 lansia (73.1%), hipertensi I sebanyak 4 lansia (9.5%), hipertensi II sebanyak 10 lansia (62.5%), responden yang melakukan aktivitas fisik berat untuk prahipertensi sebanyak 3 lansia (11.5%), hipertensi I sebanyak 15 lansia (35.7%), hipertensi II sebanyak 4 lansia (25.0%). Untuk lansia dengan hipertensi juga bagus untuk melakukan aktivitas fisik ringan tetapi karena peneliti melakukan pemeriksaan hanya pada saat penelitian tersebut jadi untuk kategori tekanan darahnya dikategorikan sesuai dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan.Untuk lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang lebih banyak didapatkan untuk kategori tekanan darahnya yaitu pra hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 12 responden atau 34.4% responden dengan aktivitas fisik kurang dengan pencegahan hipertensi yang kurang. Dalam hal ini 12 responden tersebut memang sangat jarang melakukan aktivitas fisik ditambah dengan faktor usia yang mempengaruhi, karena responden sudah memasuki usia lanjut maka sangat sulit untuk melakukan aktivitas yang dianjurkan. Sejalan dengan hal tersebut Masyudi (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa menjalankan hidup sehat, diet secara baik dan olahraga rutin dapat membantu melawan stress dan berbagai faktor yang menyebabkan kegelisahan.Kecenderungan menderita sakit kepala berkurang serta mempertahankan ritme kehidupan yang kurang sehat bagi lansia. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, banyak lansia malas untuk berolahraga karena alasan lemas, capek dan kurang acuh dalam menjawab pertanyaan peneliti. Menurut asumsi peneliti, lansia harus banyak beristirahat ataupun bergerak lansia karena tujuan dari dilakukannya aktivitas fisik adalah utuk merangsang kembali sensitifitas dari sel serta pengurangan lemak dan perubahan jaringan otot sehingga tidak terjadinya pemicu hipertensi pada lansia. Penelitian ini juga diperkuat oleh teori yang

dikemukakan oleh (Fatmasari, 2019) Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,003 (α<0,05) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.

Menurut asumsi peneliti melakukan aktivitas secara teratur bermanfaat untuk mnguatkan system jantung dan pembulu darah.Kurangnya beraktivitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi karena aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilisasi tekanan darah.

Hubungan Komsumsi garam dengan Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian nenunjukan bahwa konsumsi garam kategori baik dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 13 responden (37,1%), dan konsumsi garam kategori baik dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 3 responden (8,6%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 16 responden (45,7%). Konsumsi garam kategori kurang dengan pencegahan hipertensi baik berjumlah 7 responden (20,0%), konsumsi garam kategori kurang dengan pencegahan hipertensi kurang berjumlah 12 responden (34,3%), secara kesuluruhan aktivitas fisik kategori kurang berjumlah 19 responden (54,3%). Total Pencegahan hipertensi dengan kategori baik berjumlah 20 (57,1%) sedangkan total pencegahan hipertensi kategori kurang berjumlah 15 (42,9%).

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 13 responden atau 37.1% lansia mengkonsumsi garam baik dengan pencegahan hipertensi baik.Hal ini dikarenakan para lansia sudah terbiasa dengan mengkonsumi garam yang berlebih, namun tidak menutup kemungkinan mereka tetap melakukan pengontrolan terhadap hipertensi salah satunya ialah rutinn datang ke puskesmas atau posyandu jika ada posyandu lansia. Sejalan dengan hal tersebut Riamah (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa Menurut Prof Dr Jose Roema, konsumsi garam rata-rata masyarakat Indonesia sebesar 15 gram/hari. Hal ini akan menyebabkan prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15-20% itulah salah satu sebab angka hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Kiki Mellisa Andria (2017) dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya”

menunjukkan bahwa dari 60 orang responden yang sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium sebanyak 35 orang (58,3%) dibandingkan responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium sebanyak 25 orang(41,6%).

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 3 responden atau 8.6% lansia mengkonsumsi garam baik dengan pencegahan hipertensi kurang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhini & Suryati, 2018) dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan tahun 2018. Dari penelitian ini menunjukan bahwa hasil uji chi square didapatkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi (p=0,001). Makanan asin merupakan makanan yang mengandung natrium (garam) yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat sebagai penambah rasa pada makanan.Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 7 responden atau 20.0% lansia mengkonsumsi garam kurang dengan pencegahan hipertensi baik.Hal ini dipengaruhi oleh pola makan lansia, dimana para lansia senang mengkonsumsi makan dengan garam berlebih namun jarang memeriksakan kesehatannya ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aristi et al., 2020) dengan judul Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa dapat disimpulkan frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium (biskuit, ikan asin, susu dan olahannya, kopi serta bumbu penyedap (MSG) memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi sistolik, sedangkan konsumsi teh memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi diastolik. Dalam hasil penelitian ini juga sebagian besar responden mengalami kurang pencegahan hipertensi karena berlebih mengkomsumsi garam.pada kuesioner responden cenderung menajwab negative pada pertanyaan tentang mengkomsumsi makanan dengan garam berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 12 responden atau 34.3% lansia mengkonsumsi garam kurang dengan pencegahan hipertensi kurang.Pada saat diwawancara, para lansia ini mengatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi garam memang sudah dilakukan dari dahulu kala dan kebiasaan ini sulit ditinggalkan sehingga memperparah kondisi kesehatan sekarang, ditambah dengan lansi yang acuh tak acuh dengan kesehatannya yang membaut hipertensi tidak dapat terkontrol dengan baik.Hal ini diperkuat oleh teori Masyudi (2018) yang menyatakan bahwa pola makan yang baik selalu mengacu kepada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang.Tetapi banyak lansia yang tidak memikirkan pola makan yang mereka

konsumsi baik atau tidak.Banyak lansia tidak peduli dengan kesehatannya, sehingga dari pola makan menjadi penyebab terjadinya hipertensi.Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti tak acuh dan menjawab "tergantung apa yang dimasak dirumah, itu yang saya makan" dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.Menurut asumsi peneliti, bahwa bagi lansia di Kecamatan Darul Imarah yang mengalami hipertensi banyak disebabkan oleh pola makanan yang tidak ada aturan atau tidak sesuai asupan, untuk itu lansia harus lebih memperhatikan dan mengatur pola makan yang bergizi buat kesehatannya. Penelitian ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh (Kemenkes RI, 2019) Konsumsi garam berlebih Akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,008 (α<0,05) Ha diterima yang berarti terdapat hubungan konsumsi garam dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo.

Dari asumsi penelitian asupan natrium yang terlalu tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium yang berdampak pada tekanan darah sehingga dapat mempersempit pembulu darah dan akan mengakibatkan terjadinya hipertensi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stress rendah yaitu 7 responden atau sebesar 20,0%, jumlah tingkat stress sedang, yaitu 16 responden atau sebesar 16,7% dan jumlah tingkat stress tinggi, yaitu 12 responden atau 34,3%. Aktivitas fisik baik yaitu 17 responden atau sebesar 48,6%, sedangkan aktivitas fisik kurang, yaitu 18 responden atau sebesar 51,4%. Konsumsi garam baik yaitu 16 responden atau sebesar 45,7%, sedangkan konsumsi garam kurang, yaitu 19 responden atau sebesar 54,3%. Serta pencegahan hipertensi kategori baik sebanyak 20 responden atau sebesar 57,1%, sedangkan pencegahan hipertensi kurang baik 15 responden atau sebesar 42,9% pada alansia di LKS.LU Beringin Kelurahan Hutuo. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin berdasarkan uji *Chi-Squaretest* diperoleh nilai p=0,007 >α = 0,05. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin berdasarkan uji *Chi-Squaretest* diperoleh nilai p=0,003 >α = 0,05. Terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan pencegahan hipertensi pada lansia di LKS.LU Beringin berdasarkan uji *Chi-Squaretest* diperoleh nilai p=0,008 >α = 0,05

DAFTAR PUSTAKA

1. Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 91.

https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462
2. Afrizal, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Perawat*, *14*(2-1 (52)).
3. Alfian, R., Susanto, Y., & Khadizah, S. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, *4*(2), 210–218. https://doi.org/10.20527/jps.v4i2.5774
4. Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *4*(1), 43–49. https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84
5. Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, *13*(2), 171. https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182
6. Anggraini. (2017). Faktor Dominan Lansia Aktif Mengikuti Kegiatan Posyandu di Dusun Ngentak Dominant Factors Affecting Elderly to Follow Activities in Integrated Health Post Ngentak Hamlet. *Jnki*, *3*(3), 150–155.
7. Ardian, I., Haiya, Nutrisia N., Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung*, *1*(1), 152–156. http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/2907
8. Aristi, D. L. A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., & Siswoyo, S. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *23*(1), 53–60. https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2741
9. Artiyaningrum, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Public Health Perspective Journal*, *1*(1), 12–20.
10. Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal Universyty Reseach Coloquium*, 261–278.
11. Dana. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Denganderajathipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
12. Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *III*(2), 87–104.
13. Di, L., Pelayanan, R., Pucang, S., & Semarang, G. (2021). *3 1,2,3*. *4*(August 2020), 590–597.
14. Dian Putri. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia*. *2*(4), 1147–1152.
15. Etika, A.N., Monalisa, V. (2017). *Riwayat Penyakit Keluarga Dengan Kejadian Dia B Et E S Me L L I Tus*. *4*(1), 51–57.
16. Fatimah, S., & Indrawati, F. (2019). Faktor Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *1*(3), 84–94.
17. Fatmasari. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*, *2*, 1–13.
18. Fernández, O., Kang, S., Laily Noor Ikhsanto, jurusan teknik mesin, & Aceh, kue tradisional khas. (2020). *No Title*. *2017*(1), 1–9.
19. Fitriani, M. (2017). PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, *36*(1), 70. https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1626
20. Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun

2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, *1*(2), 68–73. https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951
21. Ibrahim, I. (2011). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, *2*(1), 60–69.
22. Islami, F., & Hary, T. P. (2017). Intensitas Perilaku Merokok Remaja Putri Ditinjau Dari Konformitas. *Jurnal Spirits*, *5*(1), 25. https://doi.org/10.30738/spirits.v5i1.1055
23. Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf
24. Kunci, K., & Pustaka, D. (2018). *KORELASI UMUR DAN JENIS KELAMIN DENGAN P ENYAKIT HIPERTENSI DI EMERGENCY ENTER UNIT RUMAH SAKIT ISLAM SITI KHADIJAH PALEMBANG 2017*. *3*(1), 9–16.
25. Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus□: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, *7*(1), 273–277. https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748
26. Lidia. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. *Jurnal Kesehatan*, 1–7.
27. Masyudi. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Lansia dalam Mengendalikan Hipertensi (Factors associated with elderly behavior in controlling hypertension). *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, *3*(1), 57–64. https://doi.org/10.30867/action.v3i1.
28. Miftahul, F. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, *3*(1), 85–94.
29. Misnaniarti, M. (2017). Situation Analysis of Elderly People and Efforts To Improve Social Welfare in Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *8*(2), 67–73. https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.2.67-73
30. Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996
31. Panggabean, N. S. (2019). *Perencanaan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi*. https://doi.org/10.31227/osf.io/y2qsv
32. Pare-pare, M., Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). *Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. *1*(2).
33. Putri, A. M., Fitriangga, A., & Fandi, F. K. (2020). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Yang Aktif Dan Yang Tidak Aktif Mengikuti Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, *7*(2), 11–19. https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i2.19
34. Rahman, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *16*(1). https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480
35. Ramadhini, D., & Suryati. (2018). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, *3*(2), 22–28. http://stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/rik/article/view/213 , (5 mei 2020)
36. Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, *XIII*(5), 106–113.
37. Sari, A. P., Wahyuni, E. D., Program, M., Pendidikan, S., Keperawatan, F., Airlangga, U., Pengajar, S., Keperawatan, F., & Airlangga, U. (2018). Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di Upt Pslu Magetan. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, *3*(1), 1–10.
38. Setyonto, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada

Lansia. *STIKes "ICME" Jombang*, *6*, 21.
39. Supriadi. (2015). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum*, *10*(2), 84–94.
40. Tarigan, P. B. (2020). Senam Hipertensi Pada Lansia Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
41. Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, *7*(1). https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334
42. Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *5*(01). https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.738
43. WHO. (2017). Aging and the Brain. *Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition*, 53–59. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00006-9
44. Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitrianur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *5*(2), 61–67. https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089
45. Windarti. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di POsyandu Bodronoyo Kelurahan Ngeong Kecamatan Manguharjo Kota madium. *Kesehatan*, *10*(1), 279–288. http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2014.05.023%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gie.2018.04.013%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451164%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5838726%250Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.gie.2013.07.022
46. Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, *5*(3), 17–21.
47. Yunitasari. (2011). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Lansia Pensiunan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pelitakan Kabupaten Polewali Mandar. *Faktor Status Ekonomi, Pekerjaan Sekarang, Kondisi Fisik, Tingkat Kemandirian Yang Mempengaruhi Tingkat Stres, Lansia Pensiunan*, 1–82.
48. Yunus, M. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *8*(September), 1–4.