

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi serius yang dapat menyebabkan kematian dini. Dengan prevalensi global yang meningkat, terutama di negara berpenghasilan rendah, hipertensi banyak ditemukan di Asia Tenggara dan Indonesia. Penyebab hipertensi berkaitan dengan faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup, termasuk konsumsi garam yang tinggi dan pola makan tidak sehat. Penelitian menunjukkan hubungan antara kebiasaan diet, aktivitas fisik, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analisis observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 78 sampel yang memenuhi kriteria inklusi

**Hasil:** Kelompok lansia dengan hipertensi tingkat 2 merupakan kelompok terbanyak yaitu sebanyak 48 responden (61,5%), Jenis kelamin perempuan banyak ditemukan pada kategori tekanan darah normal, sedangkan jenis kelamin laki-laki banyak ditemukan pada hipertensi derajat I dan hipertensi derajat II. Pada tekanan darah normal, hipertensi derajat I dan hipertensi derajat II semua nya paling banyak ditemukan pada usia lansia (60-74 tahun). Hipertensi II paling banyak terjadi pada responden dengan pengetahuan gizi yang kurang sebanyak 39 responden (81,3%). Pasien dengan pola tidur sedang dijumpai pada kategori hipertensi derajat II sebanyak 45 responden (93,8%) dengan nilai *P-value* adalah 0,529 ( $<0,05$ ) berhubungan signifikan. Pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada responden lansia dengan nilai *p-value* adalah 0,000 ( $<0,05$ ).

**Diskusi:** Usia lansia sangat rentan untuk menderita hipertensi dikarenakan pengaruh oleh pola hidup seperti aktivitas fisik, diet hipertensi, juga pola tidur. Selain pola hidup, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh hormon, kemampuan vasodilatasi, juga jenis kelamin.

**Kata kunci:** Faktor risiko, Hipertensi, Lansia.

## **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension, or high blood pressure, is a serious condition that can lead to premature death. With an increasing global prevalence, especially in low-income countries, hypertension is prevalent in Southeast Asia and Indonesia. The causes of hypertension are related to genetic, environmental, and lifestyle factors, including high salt consumption and unhealthy diet. The study showed an association between dietary habits, physical activity, and sleep patterns with the incidence of hypertension in the elderly.

**Methods:** This study used an observational analysis method with a cross sectional approach with a purposive sampling technique of 78 samples that met the inclusion criteria.

**Results:** The elderly group with grade 2 hypertension was the largest group, namely 48 respondents (61.5%), female gender was found in the normal blood pressure category, while male gender was found in grade I hypertension and grade II hypertension. In normal blood pressure, grade I hypertension and grade II hypertension are all mostly found in the elderly (60-74 years). Hypertension II is most prevalent in respondents with poor nutritional knowledge as many as 39 respondents (81.3%). Patients with moderate sleep patterns were found in the category of grade II hypertension as many as 45 respondents (93.8%) with a P-value of 0.529 ( $<0.05$ ) significantly associated. Nutritional knowledge is significantly related to the incidence of hypertension in elderly respondents with a p-value of 0.000 ( $<0.05$ ).

**Discussion:** The elderly are very vulnerable to suffering from hypertension due to the influence of lifestyle such as physical activity, hypertension diet, as well as sleep patterns. In addition to lifestyle, hypertension in the elderly is also influenced by hormones, vasodilation ability, and gender.

**Keywords:** Risk factors, Hypertension, Elderly.