# GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 2 KOTA YOGYAKARTA

**TUGAS AKHIR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Gizi pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto


**DESTILA ARUM DELIMA**
**23220005**



**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**
**PROGRAM STUDI DIII GIZI**
**YOGYAKARTA**

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 2 KOTA YOGYAKARTA

DESTILA ARUM DELIMA

NIM : 23220005

Yogyakarta, 02 Juni 2026

Menyetujui :

Pembimbing I

Yogyakarta, 02 Juni 2026

Pristina Adi R, S.Gz., M.Gizi
NIDN 0726049201

Pembimbing II

Yogyakarta, 02 Juni 2026

Drs. Zainal Abidin, M.Kes
NIDN 4706056501

**LEEMBAR PENGESAHAN**

**TUGAS AKHIR**

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 2 KOTA YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh

DESTILA ARUM DELIMA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 02 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Pristina Adi Rachmawati, S. Gz., M.Gizi | Drs. Zainal Abidin, M. Kes |
| NIDN. 0726049201 | NIDN. 4706056501 |

Ketua Dewan Penguji

Dina Pamarta, S. Gz., M. Gz

NIDN. 0522039601

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk

Memperoleh gelar Diploma III Gizi

Yogyakarta, 31 Agustus 2026

Ketua Prodi Studi DIII Gizi

Marisa Elfina. S.T.Gizi., M.Gizi

NIDN 0508089102

## SURAT PERNYATAAN

## TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta" ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai engan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang diberikan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 31 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan

Destila Arum Delima

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kemudahan, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir yang berjudul **"**Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta**"** dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, penulis memperoleh banyak masukan, pengarahan, dan dukungan yang sangat berarti. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing utama serta Bapak Drs. Zainal Abidin, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan kepada penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.
2. Ibu Marisa Elfina, S.T. Gizi selaku Kepala Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
3. Ibu Dina Pamarta, S.Gz., M.Gz selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan serta melakukan pengujian terhadap Tugas Akhir ini.
4. Ibu Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi selaku Pembimbing Akademik dan pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Drs. Zainal Abidin, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Kedua orang tua serta keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama menjalani pendidikan hingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

7. Teman-teman yang telah hadir dan menemani perjalanan selama masa pendidikan. Terima kasih untuk setiap bantuan, semangat, tawa, cerita, dan kebersamaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan.
8. Diri sendiri yang telah bertahan dan terus berusaha hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun tidak semua proses berjalan dengan mudah. Setiap lelah, air mata, keraguan, dan perjuangan yang telah dilewati akhirnya menjadi bagian dari perjalanan yang membawa penulis sampai pada pencapaian ini. Penulis bangga karena telah memilih untuk terus berusaha dan tidak menyerah.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan Tugas Akhir di masa yang akan datang. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 02 Juni 2026

Destila Arum Delima

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL** ..... i
**LEMBAR PERSETUJUAN** ..... ii
**LEEMBAR PENGESAHAN** ..... iii
**SURAT PERNYATAAN** ..... iv
**TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI** ..... iv
**KATA PENGANTAR** ..... v
**DAFTAR ISI** ..... vii
**DAFTAR TABEL** ..... ix
**DAFTAR GAMBAR** ..... x
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... xi
**DAFTAR SINGKATAN** ..... xii
**INTISARI** ..... xiii
**ABSTRACK** ..... xiv
**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 3
C. Tujuan ..... 3
D. Manfaat Penelitian ..... 4
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... 5
A. Telaah Pustaka ..... 5
B. Kerangka Teori ..... 26
C. Kerangka Konsep ..... 26
D. Pertanyaan Penelitian ..... 26
**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian ..... 27
B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 27
C. Populasi dan Subjek Penelitian ..... 27

D. Identifikasi Variabel Penelitian ..... 29
E. Definisi Operasional ..... 29
F. Jenis Data ..... 30
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data ..... 30
H. Manajemen data / Cara Analisis Data ..... 32
I. Etika Penelitian ..... 33
J. Jalannya Penelitian ..... 35
K. Jadwal Penelitian ..... 36
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** ..... 37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... 37
B. Hasil ..... 38
C. Pembahasan ..... 41
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** ..... 55
A. Kesimpulan ..... 55
B. Saran ..... 55
**DAFTAR PUSTAKA** ..... 57
**LAMPIRAN** ..... 64

## DAFTAR TABEL

Tebel 2 1 Klasifikasi Hipertensi ..... 10
Tabel 3. 1 Definisi Operasional ..... 29
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian ..... 36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden ..... 38
Tabel 4. 2 Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Lansia Penderita Hipertensi ..... 39
Tabel 4. 3 Gaya Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi ..... 39
Tabel 4. 4 Distribusi Tingkat Pengetahun Gizi pada Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi ..... 40
Tabel 4. 5 Distribusi Gaya Hidup Berdasarkan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Istirahat/Tidur, dan Merokok ..... 40

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....26
Gambar 3. 1 Jalannya Penelitian .....35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Cleareance .....65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.....66
Lampiran 3 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian .....67
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....68
Lampiran 5 Informed Consent .....69
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....70
Lampiran 7 Kuesioner Gaya Hidup Penderita Hipertensi.....72
Lampiran 8 Analisis Statistik .....74
Lampiran 9 Dokumentasi.....78

## DAFTAR SINGKATAN

| | |
|---|---|
| ACC | = American College of Cardiology |
| ACE | = Angiotensin-Converting Enzyme |
| ADH | = Antidiuretic Hormone |
| ADL | = Activity of Daily Living |
| AHA | = American Heart Association |
| ARB | = Angiotensin Receptor Blocker |
| BMI | = Body Mass Index |
| CCB | = Calcium Channel Blocker |
| DASH | = Dietary Approaches to Stop Hypertension |
| EC | = Ethical Clearance |
| GFR | = Glomerular Filtration Rate |
| HDL | = High-Density Lipoprotein |
| KEMENKES | = Kementerian Kesehatan |
| PERHI | = Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia |
| PMT | = Pemberian Makanan Tambahan |
| PSPP | = PSPP Statistics |
| PTM | = Penyakit Tidak Menular |
| RAA | = Renin-Angiotensin-Aldosterone |
| SKI | = Survei Kesehatan Indonesia |
| WHO | = World Health Organization |

# GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 2 KOTA YOGYAKARTA

**Destila Arum Delima**

**Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta**

**destilaarum@gmail.com**

## INTISARI

**Latar Belakang :** Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan gaya hidup. Hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan gaya hidup. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu lansia menerapkan pola makan sehat dan mencegah komplikasi hipertensi.
**Tujuan :** Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi dan gaya hidup pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.
**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional pada 97 lansia hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat.
**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 47 responden (48%), pengetahuan cukup 38 responden (38,8%), dan pengetahuan kurang 12 responden (12,2%). Gaya hidup responden sebagian besar termasuk kategori baik sebanyak 74 responden (76,3%), sedangkan 23 responden (23,7%) memiliki gaya hidup tidak baik. Mayoritas responden juga memiliki aktivitas fisik cukup, pola makan baik, istirahat cukup, serta tidak merokok.
**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan gizi dan gaya hidup dalam kategori baik. Namun, masih terdapat lansia dengan pengetahuan gizi dan gaya hidup kurang baik sehingga perlu peningkatan edukasi kesehatan.

**Kata Kunci :** Lansia, hipertensi, pengetahuan gizi, gaya hidup, hipertensi lansia

**Description of Nutritional Knowledge Level and Lifestyle Among Elderly Patients with Hypertension at Gondokusuman 2 Public Health Center, Yogyakarta City**

**Destila Arum Delima**

**Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta**

**destilaarum@gmail.com**

## ABSTRACT

**Background :** Elderly people experience a decline in body functions due to the aging process, which may increase the risk of hypertension. Hypertension is influenced by nutritional knowledge and lifestyle. Hypertension is influenced by nutritional knowledge and lifestyle. Good nutritional knowledge can help the elderly maintain a healthy diet and prevent complications of hypertension.
**Objective :** To describe the level of nutritional knowledge and lifestyle among elderly patients with hypertension at Gondokusuman 2 Public Health Center, Yogyakarta City.
**Method :** This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach involving 97 elderly patients with hypertension at Gondokusuman 2 Public Health Center, Yogyakarta City. Data were collected using questionnaires and analyzed univariately.
**Results :** The results showed that most elderly patients with hypertension had good nutritional knowledge, with 47 respondents (48%), sufficient knowledge in 38 respondents (38.8%), and poor knowledge in 12 respondents (12.2%). Most respondents had a good lifestyle category, with 74 respondents (76.3%), while 23 respondents (23.7%) had a poor lifestyle. Most respondents also had sufficient physical activity, good dietary patterns, adequate rest, and did not smoke.
**Conclusion :** Based on the results of the study, most elderly patients with hypertension had good nutritional knowledge and lifestyle categories. However, there were still elderly people with poor nutritional knowledge and lifestyle, therefore health education needs to be improved.

**Keywords :** Elderly, hypertension, nutritional knowledge, lifestyle, elderly hypertension.

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan keadaan seseorang dimana sudah memasuki masa tua. Masa lanjut usia merupakan proses alamiah dari suatu proses kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ dan berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi (Manungkalit et al., 2024). Salah satu perubahan fisiologis terjadi pada pembuluh darah besar. Perubahan ini disebabkan oleh proses penuaan yang mengakibatkan penurunan elastisitas dan penebalan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dan sempit sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Manah & Rahmawati, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus meningkat di berbagai negara. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah, yaitu tekanan darah sistolik >120 mmHg dan tekanan darah diastolik >80 mmHg (Amustikarani, 2026). Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena penderitnya tidak merasakan adanya gejala, namun dapat mengakibatkan kematian mendadak para penderitanya (WHO, 2023)**.** Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila berlangsung secara persisten. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menimbulkan penyakit kardiovaskuler seperti stroke, jantung dan ginjal (Wirakhmi, 2023).

Berdasarkan SKI 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia >18 tahun mencapai 30,8%, dengan 22,9% lansia terdiagnosis, namun hanya 11,9% yang rutin berobat dan 11,0% yang konsisten melakukan kunjungan ulang ke fasilitas Kesehatan (Kemenkes, 2023). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah estimasi keseluruhan penderita hipertensi berusia ≥15 tahun pada tahun 2024 mencapai 180.389

penderita, dengan 64,46% di antaranya telah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2025). Kota Yogyakarta menjadi wilayah dengan jumlah penderita terbanyak dibandingkan kabupaten/kota lain di DIY, yaitu mencapai 54.729 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 34.753 penderita sudah menerima pelayanan kesehatan, namun pencapaian ini belum sesuai target karena capaian pelayanan justru menurun menjadi 63,5% dari yang telah ditetapkan (Profil Kesehatan Yogyakarta, 2025).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku hidup sehat pada lansia penderita hipertensi. Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, usia, pengalaman, dan akses terhadap informasi (Maimaznah & Hidayat, 2024). Lansia hipertensi perlu memahami pentingnya membatasi asupan natrium, lemak jenuh dan kolesterol serta memperbanyak konsumsi buah, sayuran, biji-bijian dan sumber protein sehat seperti ikan atau kacang-kacangan. Dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik, lansia mampu melakukan pemilihan makanan yang lebih tepat, menjaga berat badan ideal serta mencegah komplikasi seperti stroke, jantung dan penyakit ginjal. Sebaliknya, tingkat pengetahuan yang rendah membuat lansia mengabaikan pola hidup sehat (Fatmawati et al., 2021).

Gaya hidup merupakan kebiasaan atau perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memengaruhi kondisi kesehatannya. Gaya hidup seperti pola makan tinggi natrium, konsumsi makanan berlemak, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Dewi et al., 2017). Lansia dengan hipertensi dianjurkan untuk menjaga pola makan sehat rendah garam, berolah raga ringan secara rutin serta menjaga berat badan tetap ideal. Selain itu, penting untuk menghindari kebiasaan merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan mengelola stres. Pola tidur yang cukup dan keteraturan dalam mengonsumsi obat juga menjadi bagian penting dari gaya hidup sehat lansia hipertensi. Dengan menerapkan gaya hidup yang baik, lansia dapat memperlambat

progresivitas penyakit, mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Gaya hidup lansia dengan hipertensi umumnya erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki karena dari pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap seseorang (Umam & Hafifah, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa pengetahuan gizi lansia hipertensi dalam kategori buruk seperti penelitian di Puskesmas Kondodewata Kabupaten Tana Toaraja yang memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu 53 responden (70,7%) (Esrianti Sambu et al., 2024).Puskesmas Tungoi wilayah Bolang Mongondow gaya hidup lansia yang menderita hipertensi, termasuk dalam kategori tidak sehat yaitu 64,25% (Rahayu Ningsih et al., 2023). Hasil penelitian di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang yang menyatakan bahwa gaya hidup lansia sebagian besar dalam kategori rendah 58,4% (Fitrianingsih et al., 2022). Data dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gondokusuman 2 terdapat penderita hipertensi sebanyak 2.816 penderita. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.

## B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta?

## C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui karakteristik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.
   b. Mengetahui Tingkat Pengetahuan Gizi lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.

c. Menggambarkan gaya hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 2 Kota Yogyakarta.

## D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam penanganan masalah hipertensi kepada masyarakat khususnya pada lansia tentang hipertensi.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi masyrakat

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam penanganan masalah hipertensi kepada masyarakat khususnya pada lansia tentang hipertensi.

   b. Bagi tenaga kesehatan

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada petugas kesehatan tentang pencegahan dan penanggulangan kejadian hipertensi pada lansia.

   c. Bagi instansi

      Penellitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai sumber data dan referensi ilmiah untuk penelitian serupa.

   d. Bagi peneliti selanjutnya

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penyusunan tugas akhir bagi penelitian selanjutnya mengenai topik yang terkait.

# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Sebagian besar lansia penderita hipertensi berusia 60–74 tahun sebanyak 85 orang (86,7%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (67%), berpendidikan terakhir SMA sebanyak 40 orang (41,2%), dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 47 orang (48,5%). Mayoritas responden berada pada kategori hipertensi *stage 2* sebanyak 55 orang (56,7%).
2. Sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 47 orang (48,0%), diikuti kategori cukup sebanyak 38 orang (38,8%) dan kategori kurang sebanyak 12 orang (12,2%).
3. Sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki gaya hidup dalam kategori baik, yaitu sebanyak 74 orang (76,3%). Berdasarkan komponennya, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang cukup sebanyak 58 orang (59,2%), pola makan yang baik sebanyak 67 orang (68,4%), kebiasaan istirahat/tidur yang cukup sebanyak 50 orang (51,0%), serta tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 88 orang (89,8%).

## B. Saran

1. Bagi Masyarakat

   Lansia penderita hipertensi diharapkan dapat mempertahankan gaya hidup sehat secara konsisten, meliputi menjaga pola makan rendah garam dan lemak, rutin melakukan aktivitas fisik ringan, menjaga kualitas tidur, serta menghindari kebiasaan merokok, guna mencegah komplikasi dan mengontrol tekanan darah dengan baik.
2. Bagi Tenaga Kesehatan

   Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program edukasi gizi dan gaya hidup sehat bagi lansia penderita hipertensi secara rutin

dan menyeluruh, khususnya kepada lansia yang belum mendapatkan edukasi, melalui kegiatan Prolanis, posyandu lansia, maupun kunjungan rumah.

3. Bagi Instansi (Puskesmas Gondokusuman 2)

   Puskesmas Gondokusuman 2 diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan program promosi kesehatan lansia yang lebih komprehensif, termasuk peningkatan cakupan edukasi hipertensi dan pelibatan keluarga sebagai pendukung perubahan perilaku lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, misalnya dengan mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan gaya hidup lansia penderita hipertensi, atau menggunakan metode intervensi edukasi untuk mengukur perubahan perilaku secara lebih mendalam.

# DAFTAR PUSTAKA


Affandi, A. A., & Hamzah, N. (2025). Analisis Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi. 9(April), 837–848.

Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(4), 1487–1498.

Amustikarani, dr. D. A. P. (2026). Standar Terbaru Hipertensi 2025 : Pentingnya Deteksi Dini dan Perubahan Gaya Hidup. https://s1kedokteran.fk.unesa.ac.id/post/standar-terbaru-hipertensi-2025-pentingnya-deteksi-dini-dan-perubahan-gaya-hidupstandar-terbaru-hipertensi-2025-pentingnya-deteksi-dini-dan-perubahan-gaya-hidup

Ayu Oktarina, & Mayang Sari Ayu. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Amplas Kota Medan. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, 23(2), 62–70. https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.584

Berta Afriani, Rini Camelia, W. A. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. 5(1), 1–8.

Budi, N. P., & Sari, R. P. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji Tahun 2024. 2, 272–276.

Cahyono, D. L. & E. A. (2023). Hipertensi. *2*(April), 100–117.

Cipto Utomo, A., & Kharin Herbawani, C. (2022). Media Kesehatan Masyarakart Indonesia Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia, 347–353. https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi

Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., et al. (2024). *Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension*. Journal of Hypertension, 42(1), 23–49.

Devi, E. A. (2025). Edukasi Pengetahuan Gizi dan Pola Perilaku Makan pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY. 62.

Dewi, E. U., Bakri, M. H., & Dari, Y. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok Sleman The Relation of Knowledge and Life Style with Hipertension at Puskesmas Depok 2 Condong Catur Sleman. Journal of Health, 4(2), 100–106. http://journal.gunabangsa.ac.id/index.php/joh/article/view/105

Elsa Oktaviani, Tika Noor Prastia, E. D. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. 5(2), 135–147.

Esrianti Sambu, Irmawati Irmawati, & Jalil Genisa. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Lemak dan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kondodewata Kabupaten Tana Toraja. Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi, 2(3), 91–109. https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3073

Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, 11(1), 1–7. https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.73

Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. 2(1).

Febri Gustianda Ginanti Siregar, Deli Theo, Ramadhani Syafitri, Arifah Devi Fitriani, & Yuniati Yuniati. (2023). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 2(1), 247–263. https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2864

Fitrianingsih, D., Winahyu, K. M., Wibisana, Arantika Meidya Pratiwi, E., & Ahmad. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. Jkft, 7(2), 108–112.

Fredy Akbar K, Syamsidar, W. N. (2020). Karakteristik Lanjut Usia dengan Hipertensi Desa Banua Baru. 2, 6–8.

Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. ASJN

(Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing), 4(1), 22–27. https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170

Harahap, N. Z. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Padagmatinggi.

Immanuela Rosanti Asa, S. N. (2025). Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang .9(1), 42–50.

Inggit Primadevi, Anissa Syafitri Almufaridin, Anggita Permatasari, E. Y., & Safitri, Ernawati, Maya Difa Aulia, W. N. (2024). Pencegahan Hipertensi Dengan Edukasi Gizi Pada Lansia Di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampur Tahun 2024. 6(2), 158–162.

Intan Nilawati, Kasron, S. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan Dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan II. 6, 6–12.

Iskani, L. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. 14(2), 121–129. https://doi.org/10.62094/jhs.v14i2.236

Kamriana, Sumarmi, D. O. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pattallassang kabupaten takalar.

Kemenkes. (2023). SKI 2023 Dalam Angka. Kemenkes.Go.Id. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/

Kemenkes RSO Soeharso. (2023). Kebutuhan Gizi Pada Lansia. Rso.Go.Id. https://rso.go.id/kebutuhan-gizi-pada-lansia

Keslan kemenkes. (2024). pola makan yang sehat. Kemenkes.Go.Id. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat

Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author : Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD. 7(1), 370–381.

Lestari, P., Saputra, C., & Hendra, D. (2026). Hubungan gaya hidup sehat dengan pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi. 7, 2148–2155.

Magdalena Suryati Sudin, Kartini, H. H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. 6(1), 37–47.

Maimaznah, M., & Hidayat, M. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, 3(1), 400–409.

Maimunah, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. E-Journal Cakra Medika, 7(1), 1. https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51

Manah, S. N., & Rahmawati, T. (2024). Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 13(2), 356–365. https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.857

Manungkalit, M., Nia Novita, S., & Natalia Andi Puput, N. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan, 14(1), 1–8. https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249

Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. Jurnal Surya Medika, 8(2), 24–30. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850

Muhammad Faiz Fahrizal Adriansyah, Dewi Lia Rahmawati, Febrianti Nur Antika, F., Tsamarah Salsabilla, Bella Carissa, Wulan Sari, Silvianita Damayanti7, M. R., Subastian, Ike Wahyu Ningrum, Saifa Adiena Nusantoro, Hanifatun Mufidah, N., & Atiradhia Wianda, Dhea Saphira Permata Sari, Beti Kristinawati, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Hipertensi dengan Penyuluhan Media Poster pada Lansia di Desa Pucangan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Murni, N. S., & Rahutami, S. (2024). Analisa Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tebing Gerinting Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024. 5, 5289–5297.

Nabila, I., & Ariyanto, S. (2025). Hubungan Jenis Kelamin , Tingkat Pendidikan , dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. 13(1), 364–373.

Nugroho, B. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Hipertensi.

Nurjanah, N., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Tidur Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia 40-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat), 8(1), 50–57. https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v8i1.32135

Patongloan, N., Darmawan, S., & Dewi, I. (2021). Determinan Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 1(4), 475–482.

PERHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. In Indonesian Society Hipertensi Indonesia. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia

Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2025). Dinas Kesehatan Diy.

Profil Kesehatan Yogyakarta. (2025). profil kesehatan kota yogyakarta. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.

Rahayu Ningsih, S., Wulandari Kadir, W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Darmin. (2023). Jurnal Promotif Preventif Fakta Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tungoi. 6(1), 158–163. http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP

Rahmadhani Kaban, A., Ardilla Siregar, M., Lasmawanti, S., & Surya Bakti, A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Journal Healthy Purpose, 1(2), 37–41. https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.126

Rahman, A. (2026). Hubungan tingkat pendidikan terhadap gaya hidup penderita hipertensi di desa sibowi kecamatan tanambulava kabupaten sigi. 7, 3537–3547.

Rahmanda, A., & Prajayanti, E. D. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. 1(4),

295–301. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091

Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. 10(3), 293–300.

Rini, R. R. F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2(SE-Penelitian), 1306–1311. https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/493.

Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. Scientific Journal, 3(1), 27–47. https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137.

Septiandini, P. F., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan kejadian hipertensi dengan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia di Desa Buahdua Jawa Barat. 158, 1022–1034.

Sulfitra Sultan, Andi Asrina, A. (2025). Hubungan Jenis Kelamin dan Pekerjaan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra-Lansia Di Puskesmas Ralla. 6(6), 1182–1190.

Suprayitna, M., & Hajri, Z. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Perubahan Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Pannmed, 17(1), 82–88.

Susilawati, & Sheila Oktaviani Br Ginting. (2023). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sragen. IJOH: *Indonesian Journal of Public Health*, 01(01), 70–78. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH

Tiarma Fitri Br Malau, Susiwaty Silitonga, & Santa Agus Hutagalung. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. ELETTRA : Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung, 1(1), 47–56. https://elettra.iakntarutung.ac.id

Ulfa, N., Purbowo, H., Wibowo, P., & Pratama, R. (2024). Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Pamolokan Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep tahun 2023 Abstrak Pendahuluan. 43–50.

Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 3(1), 88–93. https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244

Weni Krismaryani, Danang Tri Yudono, F. H. (2026). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara II. 15, 82–90. https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.876

WHO.(2023).*Hypertension*.https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr4_hLridJoTxAWU0pXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1759837932/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fnews-room%2Ffactsheets%2Fdetail%2Fhypertension/RK=2/RS=4N0s1v_bzY0WPJXZadSZwBMVY9E-

Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 7(1), 61–67. https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385

Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. Malahayati Nursing Journal, 6(2), 494–515. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752

Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. 4(2).

Yuri Ekaningrum, A. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. Journal Of Nutrition College, 10(2), 82–92. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/