

# THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION IN THE ELDERLY

**Muhamad Sihal**<sup>1</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: \*1\_\* [Muhamadsihal8@gmail.com](mailto:Muhamadsihal8@gmail.com)

## **ARTICLE INFO**

### *Article history:*

Accepted: 14 Nov 2025

Revised: 23 Nov 2025

Published: 29 December  
2025

### **Keywords:**

*Hypertension, Lifestyle,*

*Elderly*

Open Access:

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

---

## **ABSTRACT**

*Hypertension is an increase in blood pressure that is a chronic health problem whose prevalence continues to increase, a risk that can cause serious complications. The purpose of this study is to examine the factors that can cause hypertension. The method used in this study is a literature review by analyzing, identifying, and combining. Scientific articles were published and obtained through the Pubmed and Google Scholar databases. The results of the study show that lifestyle and age factors, such as unhealthy lifestyles and lack of physical activity such as exercise, show a significant relationship with increased blood pressure. Usually, people with hypertension show signs and symptoms such as headaches, nausea and vomiting, visual disturbances, and blood in the eyes. Normal blood pressure readings are 120/80 mmHg and > 130/80 mmHg, which can be considered high blood pressure. Conclusion: This study states that lifestyle and age are important factors in the occurrence of hypertension and need to be considered in efforts to prevent and control hypertension.*

*Keyword: Hypertension, Lifestyle, Elderly*

## I. Introduction

Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak wajar yang sulit untuk di kontrol. Penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang tidak bisa di anggap biasa yang dapat menyerang semua orang tanpa memandang usia, seseorang yang terkena penyakit tekanan darah tinggi terkadang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena penyakit ini karena kemunculan penyakit ini terkadang tidak menimbulkan gejala apapun. Penyakit tekanan darah tinggi menjadi masalah di belahan dunia. Penyakit tidak menular ini di prediksi tahun 2025 mencapai 1,56 miliar. Penyakit tekanan darah tinggi di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 34,1%, (Silvia Nurvita 2021). Hipertensi yang tidak diobati atau tidak di kontrol dengan baik sebagai faktor risiko timbulnya penyakit lain seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan kebutaan. (Fauziatul Riyada 2024)

Berdasarkan data kementerian kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021 mencatat sekitar 63.309.620 orang terkena kasus penyakit hipertensi di Indonesia, dan sekitar 427.218 merupakan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia, rata-rata kelompok individu yang terkena penyakit tekanan darah tinggi pada usia 31-44 tahun sekitar (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), dan umur 55-64 tahun (55,4%), berdasarkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% di ketahui sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin meminum obat. (Gede Agus Handika 2025)

Kriteria seseorang terkena penyakit tekanan darah tinggi menurut AHA/ACC 2025 rata-rata  $\geq 130/80$  mmhg, baik tekanan sistolik dan tekanan diastolik, yang di konfirmasi melalui pengukuran secara

berulang dengan beberapa metode yang di lakukan di klinis dan dengan metode di luar klinis melalui kegiatan seperti home blood pressure monitoring (HBPM) atau ambulatory blood pressure monitoring (ABPM). Kegiatan pendekatan ini di anggap lebih sensitif karena bertujuan memantau dan dapat mendeteksi risiko terkena penyakit lain seperti penyakit kardiovaskular dini serta menekankan bagaimana pentingnya pencegahan serta penegendalian agresif.(Gede Agus Handika 2025)

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang penting kita perhatikan karena sangat mempengaruhi kehidupan kita terutama pada kesehatan, gaya hidup yang sehat dapat berdampak bagi kelangsungan hidup, dengan kita menjaga pola makan serta di barengi dengan olahraga, sebaliknya gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit yang dapat merugikan diri, kerena hidup tidak sehat dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit Hipertensi, misalnya; Yang di sebabkan oleh beberapa faktor karena tidak menerapkan pola hidup sehat yaitu makanan, aktifitas fisik, stres, dan meroko (Meylen South 2014 )

Makanan merupakan faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya Hipertensi yaitu makanan yang mengandung pengawet, makanan siap saji, makanan yang mengandung kadar garam terlalu tinggi, mengonsumsi makanan yang mengandung lemak berlebih. (Meylen South 2014 ).

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 usia lanjut merupakan individu yang sudah menyentuh usia sekitar lebih dari 60 tahun. Faktor usia dapat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Hipertensi atau lebih biasa di kenal banyak oleh orang masyarakat umum adalah "darah tinggi" sebab keadaan ini menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hipertensi terjadi

saat tekanan darah sistol terukur lebih dari 140mmHg, dan tekanan diastol lebih dari 90mmHg.(Kemenkes RI 2014)

## II. Methods

Studi penelitian ini di lakukan dengan menggunakan desain penelitian kualitatif dengan metode dari berbagai sumber penelitian terdahulu yang relevan (*literature review*), *literature review* adalah proses pengumpulan peneltian terkait dari fokus-fokus kajian tertentu, informasi yang di dapatkan merupakan referensi yang di peroleh melalui beberapa database ilmiah yaitu pencarian pada PubMed dan Goodle Scholar proses pencarian sumber ini melalui kata kunci yang di tetapkan penulis yaitu: Hipertensi, Gaya Hidup, Lansia, Gejala. Hal ini di pilih karena dapat memudahkan bagi penulis untuk mencari informasi terkait denagn fokus topik. Dengan fokus terhadap kajian penelitian hipertensi pada lansia yang di hubungkan dengan gaya hidup yang harus di kontrol dengan subjek utama adalah lansia.

### Pendekatan Penelitian

Studi ini menggunakan pendekatan kajian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan pemikiran dari berbagai tokoh serta buku literatur yang di identifikasi, dianalisis dan memadukan isi dari data yang di peroleh dari sumber tersebut,

#### a. Sumber Data

Penelitian memanfaatkan data sekunder bersumber dari publikasi tertulis, seperti buku, jurnal, dan data yang berkaitan dengan hipertensi pada lansia yang di hubungkan dengan gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain:

- a. Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, tanda gejala dan penangananya*. Jakarta: Poltekes Kemenkes Jakarta III.

- b. Riyada, F., Fuziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27-47.
- c. Aprilia, Y. (2020). Gaya Hidup Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050.
- d. Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.
- e. Sugiarti, F., Kurniawati, L. M., & Susanti, Y. (2021). Scoping review: hubungan stres kerja dengan hipertensi pada tenaga kesehatan. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 3(1), 41-47.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literatur review* dengan menganalisis dari berbagai sumber pustaka tertentu yang relevan dan telah di publikasikan sebelumnya. Pada proses pencarian dan pemilihan artikel dilakukan dengan berdasarkan mekanisme PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis*). Penelusuran literatur pada artikel ini dilakukan melalui data base yaitu Pubmed dan Google Scholar. Adapun kata kunci yang di gunakan dalam proses penelusuran meliputi: Hipertensi, Gaya Hidup, dan Lansia.

### III. Result and Discussions

Mekanisme terjadinya Hipertensi adalah dimana adanya peningkatan tahanan perifer total. Terdapat beberapa faktor utama pada mekanisme tahanan perifer yang pertama faktor baroreseptor yaitu ketika tekanan darah menurun, baroreseptor akan mengirimkan impuls ke sel-sel dukstaglumerlurus yang terdapat di organ Ginjal yang akan mensekresikan enzim renin, selanjutnya faktor dari kemoreseptor dimana ketika tubuh kekurangan ion natrium yang mana ketika terjadi hal tersebut akan mengirimkan impuls ke sel makula densa di makula densa, selain itu akan mengirimkan juga ke sel-sel dukstaglumerlurus.

Peran saraf juga berpengaruh salah satunya adalah peran saraf otonom yaitu terlebih pada saraf simpatis, dimana saraf simpatis secara alami akan menghasilkan renin dengan sendirinya dan renin sendiri akan mengalir ke pembuluh darah dan di darah akan bertemu dengan angiotensinogen dan pertemuan itu akan mengubah angiotensinogen menjadi angiotensin I. Ketika angiotensin I mengalir di dalam darah dia juga akan bertemu dengan angiotensin converting enzim yang menyebabkan perubahan menjadi angiotensin II, lalu angiotensin II hanya memiliki waktu 1-2 menit dan fungsinya untuk vasokonstriksi atau meningkatkan tekanan dan volume darah, kemudian menuju kelenjar adrenal untuk sekresi aldosteron dan akan mereabsorpsi natrium dan air di ginjal untuk meningkatkan tekanan dan volume darah.

Selanjutnya peran saraf hipotalamus tepatnya di hipofisis anterior yang akan mensekresi hormon ADH dimana hormon ini akan merespon terhadap penurunan atau dehidrasi volume darah dan akan di tingkatkan oleh hormon vasopresin saraf otononom simpatis akan meningkatkan curah jantung dan tekanan darah yang akan ber-vasokonstriksi di arterioli dan venula pembuluh darah, di kulit dan juga

organ abdomen lalu akan ber-vasodilatasi di otot jantung dan otot rangka, kemudian angiotensin II akan berdegradasi menjadi angiotensin III dan angiotensin IV fungsinya hampir sama tetapi angiotensin III dan angiotensin IV memiliki kekuatan lebih kecil.(Ferrario CM 2011)

Peningkatan tekanan darah di bagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan dari penyebabnya: terdapat hipertensi primer dan hipertensi sekunder atau utama adalah terjadinya peningkatan tekanan arteri yang terjadi secara menerus akibat dari tidak teraturnya mekanisme kontrol dari homeostasis normal atau juga dapat disebut sebagai hipertensi idiopatik. Sekitar 95% hipertensi ini di sebabkan oleh hipertensi primer atau utama. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mempengaruhi hipertensi utama atau esensial adalah antara lain faktor lingkungan, gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan obesitas, renin-angiotensin, aktivitas berlebihan dari saraf simpatis, keturunan (genetik), peningkatan kadar natrium, dan kelainan dari pengeluaran natrium(Elena Silvestri 2022). Hipertensi sekunder atau hipertensi hipertensi ginjal. Sekitar 10% kasus yang terjadi oleh hipertensi ini, hipertensi sekunder penyebabnya spesifik meliputi penyakit ginjal. Pada umumnya, hipertensi sekunder dapat membaik apabila faktor pencetus-nya di obati dengan benar, penyebab hipertensi sekunder lainnya seperti sindrom cushing, hiperten gestasional, hiperaldosteronisme primer.(Mills KT 2020)

Hipertensi terjadi meliputi salah satunya adalah gaya hidup dimana ketika seseorang tumbuh semakin dewasa akan disibukan oleh kegiatan kegiatan padat seperti bekerja sehingga terkadang lupa untuk menjaga kesehatan diri, hipertensi dapat di cegah dengan dapat mengatur diet yang sesuai yaitu dengan cara mempertahankan berat badan yang ideal, menjaga asupan pola makan dengan tidak mengonsumsi lemak dan garam yang berlebihan, tidak meroko (Nisa

2012). Aktivitas fisik seperti olahraga dengan rutin, memeriksa tekanan darah secara rutin, dan mengatasi stress, diet yang di maksud adalah dimana dengan mengatur pola makan dengan mengurangi makan yang mengandung lemak dan garam yang berlebih dan memperbanyak mengonsumsi makanan yang lebih sehat seperti buah buahan, sayuran, dan juga makanan yang mengandung kalsium, kalium, dan magnesium yang tinggi. Selain itu juga di barengi dengan aktivitas yang rutin dengan olahraga salah satunya seperti jalan di pagi hari, dan juga mengurangi konsumsi dari MSG setiap kali masak dan juga menghindari makanan yang memiliki kandungan bahan kimia yang tidak baik untuk kesehatan.(Yessi Aprilia 2020)

Seiring bertambahnya usia dapat menjadi penyebab dari dari terjadinya hipertensi ini terjadi karena proses alami dari penuaan dan dorongan oleh faktor luar. Kondisi tersebut berkaitan dengan terjadinya perubahan pada struktur fungsi kerja dari organ jantung dan pembuluh darah. Dengan meningkatnya usia, terjadinya penebalan dan elastisitas menurun dari pembuluh darah tepatnya pada ventrikel kiri dan corpus callosum selain itu terjadinya peningkatan pada Ateroklorosis khususnya dengan gaya hidup yang tidak sehat. Keadaan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang akhirnya dapat menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan kajian mengemukakan bahwa kelompok lanjut usia memiliki risiko kerentanan yang lebih tinggi mengalami hipertensi, ketika usia bertambah tua maka semakin buruk kapasitas kerja serta fungsi jantung dengan bertambahnya usia tekanan darah juga dapat meningkat dimana terjadinya penebalan pada dinding arteri yang di sebabkan oleh zat kolagen yang mengendap pada lapisan otot. Dengan itu adanya penyempitan dan peneggangan pada pembuluhh darah secara perlahan. Seiring bertambahnya usia terjadi sejumlah perubahan fisiologis, seperti peningkatan resistensi perifer

dan aktivitas dari saraf simpatis.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara usia dan juga hipertensi. Berdasarkan uji Chi-kuadrat, yang di dapatkan dimana nilai  $X^2$  hitung sebesar 34,720 dan  $X^2$  tabel sebesar 3,841 pada taraf signifikasi sekitar 5% karena  $X^2$  hitung  $>$   $X^2$  tabel, maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara usia dan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Maiwa, Kabupaten Enrekang. Selain itu, hasil hasil penelitian mengidentifikasi bahwa penambahan usia berkontribusi terhadap munculnya hipertensi, yaitu sebesar 41,6% mayoritas responden mulai merasakan gejala hipertensi seiring bertambahnya umur mereka. Penelitian ini di kemukakan oleh Purwono et al. 2020, Suprayitna Marthilda 2022, suharto, Junapri, dan Pratama 2020, serta Yuli Hilda Sari, Usman, dan Mkhrajani Majid 2019. Yang mana menegemukakan bahwasanya faktor usia merupakan salah satu determinan penting yang berpengaruh terhadap risiko hipertensi pada lansia.(Yuli Hilda Sari 2019)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering sekali tidak disadari oleh penderitanya. Tidak sedikit bagi penderitanya biasanya menyadarinya setelah terjadi berbagai komplikasi berbahaya, tetapi banyak orang biasanya menimbulkan gejala terlebih dahulu yang umum biasanya terjadi yaitu:

a. Sering Sakit Kepala

Tanda ini biasanya tanda umum yang sering sekali dirasakan oleh penderita hipertensi khususnya pada pasien dalam thap krisis. Yang mana tekanan darah pada kondisi ini di angka  $>$  180/120 mmHg, bahkan memungkinkan lebih dari itu.

b. Gangguan Penglihatan

Ini merupakan salah satu komplikasi dari peningkatan tekanan darah, bagi beberapa penderitanya hipertensi yang merasakan ini

terjadi secara mendadak tidak ada tanda dan berlangsung perlahan, gangguan penglihatan yang dapat terjadi salah satunya adalah retinopati hipertensi. Pada kejadian ini pembuluh darah mata dapat pecah akibat dari terjadinya peningkatan tekanan darah. Masalah ini dapat menyebabkan terjadinya penglihatan mata menurun secara mendadak dan tajam.

c. **Mual Dan Muntah**

Gejala bila terjadinya peningkatan darah pasiennya biasanya merasakan mual dan muntah, peristiwa ini terjadi biasanya akibat dari beberapa hal salah satu yang termasuk adalah terjadinya perdarahan di dalam kepalarisiko terjadinya perdarahan di dalam kepala adalah terjadinya hipertensi.

d. **Bercak Darah Di Mata**

Biasa di sebut dengan perdarahan sub konjungtiva, pada seseorang yang memiliki riwayat penyakit diabetes dan hipertensi biasanya sering terjadinya masalah ini tetapi bukan kedua kondisi tersebut yang menjadi penyebab secara langsung. (Mia Fatma Ekasari 2021)

#### **IV. Conclusion**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan dari pola gaya hidup dari seseorang dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak benar terutama pada lansia, yang mana pada artikel ini menjelaskan bahwa gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi kesehatan setiap orang.

Proses terjadinya hipertensi disebabkan karena sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAAS), mengonsumsi makanan dengan kandungan MSG yang berlebih juga menjadi salah satu faktor dari penyebab terjadinya hipertensi dengan mengonsumsi makanan yang

tidak sehat dan tidak di barengi dengan olahraga dapat menyebabkan obesitas yang menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. Dengan itu menjaga pola makan sangat penting bagi kesehatan tubuh seseorang agar terhindar terjadinya peningkatan tekanan darah dan juga memeriksa tekanan darah secara rutin.

Hasil penelitian yang di dapatkan pada artikel ini usia dan gaya hidup terutama pada lansia sangat mudah sekali terkena hipertensi, seiring dengan bertambah nya usia menjadi salah satu pemicu dari terjadinya hipertensi yang mana dapat berkaitan dengan fisiologi pembuluh darah yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga dapat menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah di lakukan, dapat di simpulkan bahwa faktor usia dan gaya hidup memiliki peran penting dalam proses terjadinya risiko peningkatan tekanan darah. Gaya hidup dan usia menjadi faktor yang harus di perhatikan karena semakin bertambah usia dan semakin pola hidup yang di jalani tidak sehat, maka risiko terkena hipertensi cenderung meningkat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pencegahan hipertensi dini untuk di arahkan pada pengendalian gaya hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut.

## V. References

Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). "Update on Hypertension Guidelines: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(3), 580-585.

Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan

kalawat kabupaten minahasa utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.

Milss KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol.* (2020); 16(4): 223-37.

Aprilia, Y. (2020). Gaya Hidup Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050.

Yuli Hilda Sari, Usman, Makrajani Majid. Faktor-faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *J IIM Mns Dan Kesehatan.* (2019);2(1):68-79

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, tanda gejala dan penanganannya.* Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

Silvestri, E., & Giacco, A. (2022). Diet, Exercise, and the Metabolic Syndrome: Enrollment of the Mitochondrial Machinery *Nutrients*, 2022, 14.12: 4519.

Fadhli, W. M. (2018). Hubungan anatara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Keramat Kabupaten Buol. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 7(6).

Nisa, Intan. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi.*Jakarta: Dunia Sehat.

Sugiarti, F., Kurniawati, L. M., & Susanti, Y. (2021). Scoping review: hubungan stres kerja dengan hipertensi pada tenaga kesehatan. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 3(1), 41-47.