Jurnal Adiguna Keperawatan

E-ISSN: 3090-546X
Vol. 1 No.1 April 2025
Doi : 10.70410/jak.v1i1.32

Artikel ini terlisensi di bawah Creative Commons Attribution 4.0 International License. © Penulis (2025).

Hubungan Gaya Hidup Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

The Relationship of Lifestyle and Anxiety Level With The Incident Of Hypertension In The Elderly In Lembursawah Village, Cicantayan Health Center Working Area, Sukabumi District

Siti Sarah Muzdalifah[1*], R. Bayu Kusumah[1], Dian Puspitasari Firdaus[1]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

[*]E-mail Korespondensi: muzdalifahsitisarah23@gmail.com

(Submit: 31-1-2025, Revisi: 28-3-2025, Diterima: 28-3-2025, Terbit: 30-4-2025)

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular umumnya terjadi pada lansia karena penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi. Hipertensi terjadi karena beberapa faktor yaitu gaya hidup yang tidak baik dan mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 166 lansia dengan sampel sebanyak 117 lansia. Teknik pengambilan sampelnya adalah cluster random sampling. Analisis data menggunakan Chi-square. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan p-value 0,011 (p<0,05) dan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan p-value 0,034 (p<0,05). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelayanan kesehatan dalam mengambil rencana kebijakan dan pengendalian hipertensi pada lansia, khususnya dari segi gaya hidup dan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Gaya hidup, Tingkat kecemasan, Kejadian hipertensi pada lansia

ABSTRACT

Cardiovascular disease generally occurs in the elderly due to narrowing of the blood vessels which causes hypertension. Hypertension occurs due to several factors, namely a bad lifestyle and experiencing anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and anxiety levels with the incidence of hypertension in the elderly. This type of research is correlational with a cross sectional design. The population in this study were 166 elderly people who experienced hypertension with a sample of 117 elderly people. The sampling technique is cluster random sampling. Data analysis using Chi-square. The results of the analysis showed that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly with a p-value of 0.011 (p <0.05) and there was a relationship between anxiety levels and the incidence of hypertension in the elderly with a p-value of 0.034 (p <0.05). The results of this study are expected to be a basis for health services in taking policy plans and controlling hypertension in the elderly, especially in terms of lifestyle and anxiety levels in the elderly.

Keywords: *Lifestyle, anxiety level, incidence of hypertension in the elderly*

PENDAHULUAN

Sejumlah individu yang berusia di atas 60 tahun disebut sebagai lanjut usia atau lansia. Lansia adalah fase di mana terjadi transformasi dan penurunan dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Proses penuaan ini bukanlah sebuah penyakit, melainkan bagian alami dari siklus kehidupan setiap individu (Safarina, Fuji, and Pragholapati 2022)

Penyempitan pembuluh darah adalah salah satu faktor fisiologis yang menyebabkan hipertensi, sehingga hipertensi merupakan kondisi serius yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan berbagai penyakit lainnya. Dengan demikian, hipertensi merupakan penyakit yang umum sering terjadi di masyarakat (Pikir et al., 2015 dalam Pakpahan et al., 2024).

Diperkirakan 1,28 miliar individu berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan mayoritas tinggal di negara berkembang. Sekitar 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Sekitar 42% orang dewasa dengan hipertensi telah didiagnosis dan sedang menjalani pengobatan. Hanya sekitar satu dari lima orang dewasa dengan hipertensi (21%) yang berhasil mengontrol tekanan darahnya. Salah satu tujuan global untuk mengurangi prevalensi hipertensi adalah dengan mengurangi angka sebesar 33% antara tahun 2010 sampai 2030 (WHO, 2023).

Hipertensi sering terjadi di negara-negara berkembang. Indonesia sebagai contoh yang memiliki 63.309.620 kasus hipertensi. Menurut Riskesdas tahun 2018, Kalimantan Selatan mencatat prevalensi tertinggi (44,13%), yaitu Jawa Barat (39,6%), dan Kalimantan Timur (39,3%) (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi adalah masalah kesehatan umum di Indonesia, dengan prevalensi 34,11% pada populasi di atas 18 tahun pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan peningkatan dibanding tahun 2013, terutama pada perempuan yang mencapai 28,80% dibandingkan laki-laki 22,80% (Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan kasus hipertensi terjadi di tingkat kota atau kabupaten khususnya kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat wilayah 2. Berdasarkan hasil laporan tahunan dari Dinas Kesehatan kabupaten Sukabumi mengenai pasien hipertensi di Puskesmas wilayah 2 kabupaten Sukabumi pada tahun 2023 yaitu berjumlah 30.483 pasien. Untuk Puskesmas Cicantayan berada di urutan ke-2 dengan jumlah pasien hipertensi sebanyak 3.824 pasien. Khusus di Desa Lembursawah lansia hipertensi sebanyak 176 lansia.

Setiap orang berisiko terkena hipertensi. Ada dua jenis faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi. Faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan ras. Sementara itu, faktor yang dapat diubah seperti obesitas, konsumsi alkohol, kurang olahraga, asupan garam yang berlebihan dan kebiasaan merokok (Umbas, Tuda, and Numansyah 2019).

Gaya hidup adalah suatu perilaku, model atau gambaran gaya hidup seseorang yang menggambarkan aktivitas, minat, dan perhatian seseorang serta bagaimana membedakan kedudukan seseorang dengan orang lain dalam lingkungan sosial dengan menggunakan simbol-simbol. Pola hidup sehat melibatkan perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti pola makan dan olahraga (Supriati 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saragih dan Yunita (2023) berjudul "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023". Hasil penelitian didapatkan bahwa 23 lansia (63,9%) mempunyai gaya hidup tidak sehat dan 13 lansia (36,1%) mempunyai gaya hidup sehat. Sebanyak 26 lansia (72,2%) "terjadi" prevalensi hipertensi, dan sebanyak 10 lansia (27,8%) "tidak" menderita hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup berperan penting dalam peningkatan tekanan darah, gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Masyarakat Sumatera lebih menyukai makanan yang sedikit asin yang berbahan dasar santan dan kandungan lemaknya tinggi.

Selain faktor gaya hidup hipertensi juga bisa dipengaruhi oleh tingkat kecemasan. Kecemasan dapat mempengaruhi gaya hidup orang dengan hipertensi. Kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi (Kurniawan 2018). Hipertensi dan kecemasan mempunyai hubungan yang saling berkaitan. Kecemasan dapat memperburuk hipertensi. Saat merasa cemas, tubuh akan mengeluarkan hormon epinefrin dan kortisol yang menciptakan mekanisme kompleks dalam tubuh, termasuk meningkatkan tekanan darah (WHO, 2019). Lansia takut akan kematian, kehilangan keluarga dan teman, status sosial, pekerjaan, uang dan tempat tinggal (Setyawan 2017).

Menurut Laka (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Malang". Hasil penelitian lansia di posyandu Desa Banjarejo mengalami hipertensi, sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium II sebanyak 16 responden (44,4%) dan sebagian kecil responden mengalami hipertensi stadium III sebanyak 8 responden (22,2%). Sedangkan, tingkat kecemasan posyandu lansia Desa Banajarejo sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 responden (50%) dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat sebanyak 5 responden (13,9%). Kesimpulan dalam penelitian tersebut adalah tekanan darah tinggi berhubungan dengan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Lembursawah wilayah kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi. Dengan manfaat penelitian menambah wawasan peneliti terkait gaya hidup dan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia. dan memberikan pengalaman bagi peneliti mengenai penelitian hipertensi.

METODE

Dalam menjalankan penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi dengan jumlah 176. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Metode pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dan diperoleh sampel sebanyak 117 responden. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari-Juli 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat

Tabel 1. Gambaran gaya hidup pada lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

No	Gaya hidup	Jumlah	Persentase(%)
1	Tidak Baik	81	69.2
2	Baik	36	30.8
	Jumlah	117	100.0

Berdasarkan TabEL 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami gaya hidup tidak baik sebanyak 81 responden (69.2%), dan sebagian kecil responden mengalami gaya hidup baik sebanyak 36 reponden (30,8%).

Tabel 2. Gambaran tingkat kecemasan pada lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

No	Kecemasan	Jumlah	Persentase(%)
1	Tidak ada gejala	0	0
2	Ringan	86	73.5

3	Sedang	31	26.5
4	Berat	0	0
5	Panik	0	0
	Total	117	100.0

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebanyak 86 responden (73,5%) mengalami tingkat kecemasan ringan, sebanyak 31 responden (26,5%) mengalami tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada responden yang mengalami tingkat kecemasan tidak ada gejala, berat dan panik.

Tabel 3. Gambaran kejadian hipertensi pada lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

No	Kejadian hipertensi	Jumlah	Persentase(%)
1	Hipertensi sistolik	41	35.0
2	Hipertensi tingkat 1	47	40.2
3	Hipertensi tingkat 2	29	24.8
	Total	114	100.0

Berdasarkan Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 47 responden (40,2%), dan sebagian kecil responden memgalami hipertensi tingkat 2 sebanyak 29 responden (24,8%).

2. Bivariat

Tabel 4. Tabulasi Data Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi								P-value
	Hipertensi sistolik	%	Hipertensi tingkat 1	%	Hipertensi tingkat 2	%	Total	%	
Tidak baik	23	28.4	32	39.5	26	32.1	81	100	0.011
Baik	18	50.0	15	41.7	3	8.3	36	100	
Total	41	35.0	47	40.2	29	24.8	117	100	

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik sebanyak 81 responden (69,2%). Hasil uji statistik analisa bivariat *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,011 ini menunjukan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia karena *p-value* <0,05. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amelia et al., (2024) hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat terhadap kejadian hipertensi (*p-value* 0,000). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Laeliyah (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung (*p-value* = 0,000)

Penyebab gaya hidup yang tidak sehat termasuk kurangnya aktivitas fisik, rendahnya konsumsi buah dan sayur, meningkatnya konsumsi makanan berisiko seperti makanan manis, asin, berlemak, junk food, dan makanan kaleng, serta kebiasaan merokok dan mengonsumsi kafein. Gaya hidup ini merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit degeneratif, terutama tekanan darah tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan pola hidup yang tidak sehat rentan mengalami hipertensi stadium 1.

Menurut peneliti, aktivitas fisik seperti aerobik, senam sehat, jalan kaki atau olah raga lainnya sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Pola makan yang buruk juga berkontribusi

terhadap tekanan darah tinggi. Orang yang pola makannya buruk memiliki risiko 4,31 kali lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. Istirahat sangat penting untuk mengurangi stres dan mengendurkan otot setelah beraktivitas.

Martini et al., (2018) Orang dengan kebiasaan tidur yang tidak teratur berisiko terkena hipertensi 9022 kali dibandingkan dengan orang dengan kebiasaan tidur yang baik. Gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan waktu tidur yang lebih pendek adalah karakteristik dari pola tidur yang tidak teratur. Para lansia yang mengalami kurang tidur disarankan untuk memperbaiki kebiasaan tidur mereka dengan memilih gaya hidup sehat, termasuk menjaga waktu tidur yang cukup dan menghindari stres berlebihan, menurut para peneliti.

Selain itu menurut asumsi peneliti, bahwa merokok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah karena rokok memiliki efek *dosis-respons*, yaitu semakin awal seseorang mulai merokok, semakin sulit bagi mereka untuk berhenti merokok dan semakin lama kebiasaan itu berlanjut, hal tersebut bertahan seumur hidup orang merokok hal ini meningkatkan risiko hipertensi. Masalah gaya hidup ini dapat diminimalisir dengan berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, menjaga kebiasaan tidur yang sehat, dan menghindari merokok yang dapat meningkatkan sirkulasi pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil dan teori yang sudah dijelaskan bahwa gaya hidup berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Lembursawah wilayah kerja Puskesmas Cicantayan. Hal ini menjelaskan bahwa gaya hidup yang baik dapat mengurangi risiko hipertensi, sedangkan gaya hidup yang tidak baik dapat meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan gaya hidup dan melakukan pengendalian hipertensi secara rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi pada lansia yang mengalami hipertensi terutama pada lansia.

Tabel 5. Tabulasi Data Hubungan Tingkat kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi pada lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

Tingkat kecemasan	Kejadian Hipertensi								P-value
	Hipertensi sistolik	%	Hipertensi tingkat 1	%	Hipertensi tingkat 2	%	Total	%	
Tidak ada gejala	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ringan	32	37.2	38	44.2	16	18.6	86	100	
Sedang	9	29.0	9	29.0	13	42.0	31	100	0.034
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panik	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	41	35.0	47	40.2	29	24.8	117	100	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukan bahwa dari 86 responden mengalami kecemasan ringan, diantaranya 32 responden (37,2%) mengalami hipertensi sistolik, 38 responden (44,2%) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 16 responden (18,6%) mengalami hipertensi tingkat 2. Selain itu, dari 31 responden mengalami kecemasan sedang, diantaranya 9 responden (29,0%) mengalami hipertensi sistolik, 9 responden (29,0%) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 13 responden (42,0%) mengalami hipertensi tingkat 2.

Karena tabel silang diatas terdapat sel yang memiliki nilai harapan 0, solusinya adalah dilakukan penggabungan sel karena tabel silang diatas berukuran 3×5 menjadi 3×2. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 6. Tabulasi Data Hubungan Tingkat kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi pada lansia Di Desa Lembursawah Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi

Kejadian Hipertensi

Tingkat kecemasan	Hipertensi sistolik	%	Hipertensi tingkat 1	%	Hipertensi tingkat 2	%	Total	%	P-value
Ringan	32	37.2	38	44.2	16	18.6	86	100	0.034
Sedang	9	29.0	9	29.0	13	42.0	31	100	
Total	41	35.0	47	40.2	29	24.8	117	100	

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia di Desa Lembursawah wilayah kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi memiliki kecemasan ringan sebanyak 86 responden (73,5%). Hasil uji statistik analisa bivariat *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,034, ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia, jadi H0 ditolak jika *p-value* <0,05. Hasil ini sejalan dengan penelitian Asfar (2021), hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia di puskesmas jumpandang baru kota Makassar (*p-value* = 0,001).

Menurut Nurfitri et al., (2021) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. Hasil pelitian didapatkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi. Dengan hasil uji statistik *Chi-Square P-value*=0,001 yang berarti Ho ditolak.

Kecemasan pada lansia menyebabkan hipertensi karena meningkatnya hormon adrenalin yang menyebabkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Perubahan pada sistem saraf pusat, yaitu *Cortex Cerebri, Limbic System* dan RAS (*Reticular Activating System*) di *hipotalamus*, memainkan peran penting dalam mekanisme ini. Hipotalamus mengirimkan sinyal ke kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon yang merangsang kelenjar adrenal, yang pada gilirannya meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom (Nurfitri, 2021).

Kejadian hipertensi dapat disebabkan karena kecemasan, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin besar kemungkinannya untuk mengalami hipertensi. Pada orang lanjut usia yang mengalami kecemasan, hal itu memicu saraf simpatis di tubuh, karena ketika sistem saraf simpatis diaktifkan, terjadi *vasokonstriksi* (pembesaran) pada pembuluh darah, yang menyebabkan hipertensi (Amanda et al., 2024).

Berdasarkan hasil dan teori yang sudah dijelaskan bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Lembursawah wilayah kerja Puskesmas Cicantayan. Permasalahan dalam tingkat kecemasan ini dapat diminimalisir resiko terjadinya hipertensi jika para lansia yang mengalami hipertensi dengan menghindari stres dan situasi sehingga mengurangi risiko mengalami hipertensi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup pada lansia di Desa Lembursawah, wilayah kerja Puskesmas Cicantayan, Kabupaten Sukabumi sebagian besar tergolong tidak baik, yaitu sebanyak 81 responden (69,2%). Selain itu, tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia di wilayah tersebut mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan, yakni sebanyak 86 responden (73,5%). Kejadian hipertensi pada lansia juga cukup tinggi, dengan sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 47 responden (40,2%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai p-value sebesar 0,011 (p<0,05), serta hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi dengan nilai p-value sebesar 0,034 (p<0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa gaya hidup dan tingkat kecemasan berperan dalam kejadian hipertensi pada lansia di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, Salsa Tiara, Juju Juhaeriah, and Achmad Setya Roswendi. 2024. "Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada." 2(1): 13–19.

Amelia, Amelia, Gita Fajrianti, and Murniani Murniani. 2024. "Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(4): 1487–98.

Asfar, Akbar. 2021. "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Jumpandang Baru." *Window of Nursing Journal*: 139–48.

2025. "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Jumpandang Baru." 02(02): 139–48.

Kemenkes R.I., (2019), Laporan Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Republik Indonesia, Jakarta.

Kurniawan, Indra. 2018. "Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Di Desa Kdopok RW 03 Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo)."

Laeliyah, AN, Sutik, S., & Ferdina, CS (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilu Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Kesehatan* , *1* (3), 502-509.

Laka, O. klaudius, Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, *3*(1), 22–32.

Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension." 14(3): 297–303.

Nurfitri et al. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 139-148

Pakpahan, Hotmaria Agustina, Tri Budi Rahardjo, and Atik Kridawati. 2024. "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Analisis Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di." (November 2023).

Safarina, Lina, Neng Fuji, and Andria Pragholapati. 2022. "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(2): 1284–91.

Setyawan, Annaas Budi. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda: Relationship Between Stress Level And Anxiety With Hypertension Incidence To Elderly On Islamic Center Clinic Samarinda." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1): 67–75.

Supriati, Supriati. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020." *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten*

Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.

Umbas, Irene Megawati, Josef Tuda, and Muhamad Numansyah. 2019. "Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan." *Jurnal Keperawatan* 7(1).

WHO. (2023). Hypertension. Tersedia Pada: https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension