

GAMBARAN KARAKTERISTIK LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PANARUNG KOTA PALANGKA RAYA

Cia Nopriandini¹, Ika Mardiatul Ulfa², Sefentina Agustin³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III, Akademi Kebidanan Betang Asi Raya

¹cici06806@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang meningkatkan risiko hipertensi. Pada lansia perempuan, perubahan hormonal setelah menopause juga dapat memengaruhi kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, stres, dan aktivitas fisik penting diketahui sebagai dasar pengendalian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik lansia dengan hipertensi di Puskesmas Panarung Kota Palangkaraya. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 133 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling sehingga didapatkan 57 sampel yang akan diambil. Hasil Penelitian dari 57 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun sebanyak 49 orang (85,9%) dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 orang (100%). Derajat hipertensi terbanyak adalah hipertensi sedang sebanyak 27 orang (47,4%). Berdasarkan IMT, sebanyak 39 orang (68,4%) memiliki IMT normal. Pola makan terbanyak berada pada kategori baik sebanyak 21 orang (36,8%), stres kategori baik sebanyak 30 orang (52,6%), dan aktivitas fisik kategori cukup sebanyak 30 orang (52,6%). Disimpulkan bahwa karakteristik lansia dengan hipertensi di Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya didominasi oleh perempuan berusia 60-74 tahun dengan hipertensi sedang. Sebagian besar responden memiliki IMT normal, pola makan dan pengelolaan stres yang baik, serta aktivitas fisik dalam kategori cukup.

Kata kunci: Hipertensi, karakteristik, lansia.

Article history

Received: October 2026

Reviewed: October 2026

Published: October 2026

Plagiarism checker no
234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [creative commons
attribution-noncommercial
4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract

Hypertension is one of the most common health problems among older adults. The aging process causes physiological changes and a decline in blood vessel elasticity, increasing the risk of hypertension. In older women, hormonal changes following menopause may also affect cardiovascular health. Therefore, it is important to identify the characteristics of older adults based on age, sex, body mass index (BMI), dietary habits, stress, and physical activity as a basis for hypertension management. This study aimed to describe the characteristics of older adults with hypertension at Panarung Public Health Center, Palangka Raya City. This study employed a quantitative descriptive method, with a population of 133 older adults with hypertension. The sampling technique used was accidental sampling, resulting in a sample of 57 respondents. The results showed that, among the 57 respondents, the majority were aged 60-74 years, totaling 49 respondents (85.9%), and all respondents were female (57 respondents; 100%). The most prevalent category of hypertension was moderate hypertension, affecting 27 respondents (47.4%). Based on BMI, 39 respondents (68.4%) had a normal BMI. The most common dietary habit category was good, comprising 21 respondents (36.8%). A total of 30 respondents (52.6%) were classified as having good stress management, while 30 respondents (52.6%) had a moderate level of physical activity. It can be concluded that the characteristics of older adults with hypertension at Panarung Public Health Center, Palangka Raya City, were predominantly women aged 60-74 years with moderate hypertension. Most respondents had a normal BMI, good dietary habits and stress management, and a moderate level of physical activity.

Keywords: Hypertension, characteristics, older adults.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada kelompok lanjut usia dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain usia dan jenis kelamin sebagai karakteristik yang tidak dapat diubah, kondisi hipertensi pada lansia juga berkaitan dengan berbagai karakteristik yang dapat dimodifikasi, seperti indeks massa tubuh (IMT), pola makan, stres, aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 60 tahun mencapai 56,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter sebesar 22,9%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia masih menjadi permasalahan penting dan membutuhkan deteksi serta pemantauan secara berkelanjutan.

Permasalahan hipertensi pada lansia juga menjadi perhatian di wilayah Kota Palangka Raya. Berdasarkan data yang tercantum dalam KTI, estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas Panarung mencapai 7.644 orang, dengan 6.952 orang telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian pada tingkat pelayanan kesehatan dasar.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa karakteristik seperti usia, status gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor psikologis dapat menjadi bagian penting dalam menggambarkan kondisi lansia dengan hipertensi. Namun, data mengenai karakteristik hipertensi secara khusus pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya, meliputi karakteristik yang tidak dapat diubah berdasarkan usia dan jenis kelamin serta karakteristik yang dapat diubah berdasarkan pola makan, stres, aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan merokok.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dan dilaksanakan di UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya pada 2 Juni-3 Juli 2026. Populasi penelitian adalah 133 lansia perempuan dengan hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Panarung pada Januari-April 2026. Sampel sebanyak 57 responden diperoleh menggunakan teknik accidental sampling dengan perhitungan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%. Variabel penelitian meliputi usia, derajat hipertensi, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, stres, dan aktivitas fisik. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Yusva (2025), serta pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital, sedangkan IMT ditentukan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data dianalisis secara deskriptif/univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Responden

a. Hasil distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia :

Tabel 4. 1 Hasil Distribusi Kejadian Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
HT Ringan 130-139/85-89 mmHg	19	33,3 %
HT Sedang 140 159/90-99 mmHg	27	47,4 %
HT Berat 160-179/100-109 mmHg	11	19,3%
Total	57	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa kategori hipertensi pada HT ringan 130-139/85-89 mmHg sebanyak 19 responden (33,3%), kategori HT sedang 140 159/90-99 mmHg sebanyak 27 responden (47,4%), dan pada kategori HT berat 160-179/100-109 mmHg sebanyak 11 responden (19,3%).

b. Hasil distribusi frekuensi karakteristik yang tidak dapat dirubah**Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Karakteristik**

		Hipertensi			
Usia		Ringan	Sedang	Berat	Total
60-74 Tahun	Count	15	23	11	49
	% within Usia	30,6%	46,9%	22,4%	100%
75-90 Tahun	Count	4	4	0	8
	% within Usia	50%	50%	0%	100%
Total	Count	19	27	11	57
	% within Usia	33,3%	47,4%	19,3%	100%
		Ringan	Sedang	Berat	Total
IMT					
Normal	Count	13	19	7	39
	% within Usia	33,3%	48,7%	17,9%	100%
Gemuk	Count	4	2	2	8
	% within Usia	50%	25%	25%	100%
Obesitas	Count	2	6	2	10
	% within Usia	20%	60%	20%	100%
Total	Count	19	27	11	57
	% within Usia	33,3%	47,4%	19,3%	100%
		Ringan	Sedang	Berat	Total
Pola Makan					
Baik	Count	6	9	6	21
	% within Usia	28,6%	42,9%	28,6%	100%
Cukup	Count	4	12	0	16
	% within Usia	25%	75%	0%	100%
Kurang	Count	9	6	5	20
	% within Usia	45%	30%	25%	100%
Total	Count	19	27	11	57
	% within Usia	33,3%	47,4%	19,3%	100%
		Ringan	Sedang	Berat	Total
Stres					
Baik	Count	10	15	5	30
	% within Usia	33,3%	50%	16,7%	100%
Cukup	Count	9	9	5	23
	% within Usia	39,1%	39,1%	21,7%	100%
Kurang	Count	0	3	1	4
	% within Usia	0%	75%	25%	100%
Total	Count	19	27	11	57
	% within Usia	33,3%	47,4%	19,3%	100%
		Ringan	Sedang	Berat	Total
Aktivitas Fisik					
Baik	Count	8	14	2	24
	% within Usia	33,3%	58,3%	8,3%	100%
Cukup	Count	10	12	8	30
	% within Usia	33,3%	40%	26,7%	100%

Kurang	Count	1	1	1	3
	% within Usia	33,3%	33,3%	33,3%	100%
Total	Count	19	27	11	57
	% within Usia	33,3%	47,4%	19,3%	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 responden IMT pada kategori normal 18,5-25,0 dengan HT ringan sebanyak 13 responden (33,3%), HT sedang 19 responden (48,7) dan HT Berat 7 responden (17,9). Kemudian pada kategori gemuk tingkat ringan 25,0-27,0 dengan HT ringan 4 responden (50%), HT sedang 2 responden (25%), dan HT berat 2 responden (25%), pada kategori obesitas > 27,0 dengan HT ringan 2 responden (20%), HT sedang 6 responden (60%), dan HT berat 2 responden (20%). Berdasarkan hasil analisis pada kategori pola makan, diketahui bahwa responden memiliki pola makan baik dengan HT ringan sebanyak 6 40 responden (28,6%), HT sedang 9 responden (42,9%), dan HT berat 6 responden (28,6%). Selanjutnya, responden dengan pola makan cukup dengan HT ringan 4 responden (25%) dan HT sedang 12 responden (75%). Sedangkan responden dengan pola makan kurang dengan HT ringan sebanyak 9 responden (45%), HT sedang 6 responden (30%), dan HT berat 5 responden (25%).

Pada kategori stres, responden berada pada kategori baik dengan HT ringan sebanyak 10 responden (33,3%), HT sedang 15 responden (50%), dan HT berat 5 responden (16,7%). Diikuti kategori cukup dengan HT ringan sebanyak 9 responden (39,1%), HT sedang sebanyak 9 responden (39,1%), dan HT berat 5 responden (21,7). Pada kategori kurang dengan HT sedang sebanyak 3 responden (75%) dan HT berat 1 responden (25%). Data tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat pengelolaan stres yang baik.

Sementara itu, pada kategori aktivitas fisik responden dengan kategori baik dengan HT ringan sebanyak 8 responden (33,3%), HT sedang 14 responden (58,3%), dan HT berat 2 responden (8,3%). Diikuti kategori cukup dengan HT ringan sebanyak 10 responden (33,3%), HT sedang 12 responden (40%), dan HT berat 8 responden (26,7%). Pada kategori kurang dengan HT ringan sebanyak 1 responden (33,3%), HT sedang 1 responden (33,3%), dan HT berat 1 responden (33,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melakukan aktivitas fisik pada tingkat yang cukup hingga baik, dengan proporsi responden yang memiliki aktivitas fisik kurang relatif sedikit.

Pada hasil penelitian di Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya berikut ini dilakukan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan variabel yang di tetapkan.

1. Jenis Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya, diperoleh bahwa 19 responden (33,3%) mengalami hipertensi ringan dengan tekanan darah sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 85-89 mmHg, sebanyak 27 41 responden (47,4%) mengalami hipertensi sedang dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg, serta 11 responden (19,3%) mengalami hipertensi berat dengan tekanan darah sistolik 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg. Tidak terdapat responden dalam kategori hipertensi sangat berat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori hipertensi sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu 27 responden (47,4%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang datang atau menjadi sasaran penelitian berada pada tingkat peningkatan tekanan darah yang cukup tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala pada lansia, terutama karena hipertensi dapat berlangsung tanpa gejala yang khas.

Dalam landasan teori KTI, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah arteri dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan organ target, antara lain jantung, otak, dan ginjal. Pada lansia, perubahan sistem kardiovaskular akibat proses penuaan turut menyebabkan tekanan darah, khususnya tekanan sistolik, cenderung meningkat. Oleh karena itu, ditemukannya hipertensi ringan hingga berat pada responden perlu dipandang sebagai kondisi yang memerlukan deteksi, pemantauan, dan pengendalian secara berkesinambungan.

Menurut peneliti, dominannya hipertensi sedang pada penelitian ini menjadi gambaran penting bagi pelayanan kesehatan di Puskesmas Panarung. Pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan yang diberikan tenaga kesehatan, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pengelolaan stres merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi. Pembahasan ini sesuai dengan teori dalam KTI yang menempatkan perubahan gaya hidup sebagai salah satu bagian dari penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi.

2. Karakteristik Hipertensi pada Lansia yang Tidak Dapat Dirubah

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60-74 tahun, yaitu sebanyak 49 responden (85,9%). Pada kelompok tersebut terdapat 15 responden (30,6%) dengan hipertensi ringan, 23 responden (46,9%) dengan hipertensi sedang, dan 11 responden (22,4%) dengan hipertensi berat. Kelompok usia 75-90 tahun berjumlah 8 responden (14,1%), terdiri atas 4 responden (50%) dengan hipertensi ringan dan 4 responden (50%) dengan hipertensi sedang, sedangkan tidak terdapat responden dengan hipertensi berat pada kelompok usia tersebut.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian lebih banyak berada pada kelompok lansia 60-74 tahun. Namun, hasil ini merupakan gambaran distribusi sampel dan tidak dapat diartikan bahwa kelompok usia 60-74 tahun memiliki risiko hipertensi lebih tinggi daripada kelompok 75-90 tahun, karena jumlah responden pada kedua kelompok tidak sama. Penelitian ini juga tidak dirancang untuk menguji hubungan antara usia dan derajat hipertensi.

Secara fisiologis, bertambahnya usia disertai perubahan pada sistem kardiovaskular. Elastisitas pembuluh darah berkurang, dinding arteri menjadi lebih kaku, dan mekanisme pengaturan tekanan darah mengalami perubahan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, meningkat pada usia lanjut. Glazier (2022) menjelaskan bahwa usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi dan perubahan kekakuan arteri pada proses penuaan berperan terhadap peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Maulita, Aramico, dan Hasnur (2023) yang menunjukkan bahwa karakteristik usia serta beberapa faktor gaya hidup perlu diperhatikan dalam kejadian hipertensi pada lansia. Menurut peneliti, ditemukannya hipertensi pada kedua kelompok usia menunjukkan bahwa pemeriksaan tekanan darah perlu dilakukan sejak memasuki usia lanjut dan dilakukan secara berkala sebagai bagian dari deteksi dini dan pengendalian hipertensi.

3. Karakteristik Hipertensi pada Lansia yang Dapat Dirubah

a. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 39 responden (68,4%) memiliki IMT normal, 8 responden (14,0%) termasuk kategori gemuk tingkat ringan, dan 10 responden (17,6%) termasuk kategori obesitas. Pada kelompok IMT normal, terdapat 13 responden (33,3%) dengan hipertensi ringan, 19 responden (48,7%) dengan hipertensi sedang, dan 7 responden (17,9%) dengan hipertensi berat. Pada kelompok gemuk tingkat ringan terdapat 4 responden (50%) dengan hipertensi ringan, 2 responden (25%) dengan hipertensi sedang, dan 2 responden (25%) dengan hipertensi berat. Pada kelompok obesitas terdapat 2 responden (20%) dengan hipertensi ringan, 6 responden (60%) dengan hipertensi sedang, dan 2 responden (20%) dengan hipertensi berat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT normal. Meskipun demikian, terdapat 18 responden (31,6%) yang berada pada kategori gemuk tingkat ringan dan obesitas. Pada kelompok obesitas, hipertensi sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu 6 responden (60%). Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi tetap perlu diperhatikan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Mukarromah dan Nadhiroh (2024) melalui systematic review yang tercantum dalam KTI menyimpulkan bahwa status gizi berdasarkan IMT berkaitan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia. Kelebihan berat badan dan obesitas dapat meningkatkan beban kerja jantung serta berkaitan dengan perubahan resistensi pembuluh darah dan aktivitas sistem saraf simpatis. Namun, karena penelitian ini bersifat deskriptif, distribusi IMT dan derajat hipertensi yang ditemukan tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa IMT tertentu menyebabkan derajat hipertensi tertentu.

Menurut peneliti, sebagian besar responden yang memiliki IMT normal merupakan gambaran yang baik dari status gizi responden, tetapi adanya responden dengan berat badan berlebih dan obesitas menunjukkan perlunya pemantauan status gizi secara berkala. Upaya mempertahankan IMT yang sesuai dapat dilakukan melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan serta kondisi kesehatan lansia.

b. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan pola makan baik berjumlah 21 orang, terdiri dari 6 responden (28,6%) dengan hipertensi ringan, 9 responden (42,9%) dengan hipertensi sedang dan 6 responden (28,6%) dengan hipertensi berat. Responden dengan pola makan cukup berjumlah 16 orang, terdiri dari 4 responden (25%) dengan hipertensi ringan dan 12 responden (75%) dengan hipertensi sedang. Sementara itu, responden dengan pola makan kurang berjumlah 20 orang, terdiri dari 9 responden (45%) dengan hipertensi ringan, 6 responden (30%) dengan hipertensi

sedang, dan 5 responden (25%) dengan hipertensi berat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang masih cukup banyak, yaitu 20 orang. Pada kelompok pola makan cukup, hipertensi sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu 12 responden (75%). Pada kelompok pola makan baik, hipertensi sedang juga merupakan kategori terbanyak, yaitu 9 responden (42,9%). Karena penelitian ini menggunakan desain deskriptif, pola distribusi tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat antara pola makan dan derajat hipertensi.

Pola makan merupakan salah satu karakteristik yang dapat diubah dan penting dalam pengendalian hipertensi. Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan sehingga volume darah dan tekanan darah dapat meningkat. Pola makan seimbang dengan membatasi asupan garam serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur dapat mendukung kesehatan kardiovaskular. Purwono et al. (2020) membahas keterkaitan pola konsumsi garam dengan hipertensi pada lansia, sedangkan Putri, Sutresna, dan Rahmat (2023) menggambarkan pola makan pada lansia penderita hipertensi.

Menurut peneliti, masih adanya 20 responden dengan pola makan kurang menunjukkan bahwa edukasi mengenai pola makan sehat tetap diperlukan. Edukasi dapat mencakup pembatasan garam, pemilihan makanan yang lebih sehat, konsumsi buah dan sayur, serta pengaturan pola makan sesuai kondisi kesehatan lansia. Upaya tersebut merupakan bagian dari pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi.

c. Stres

Berdasarkan hasil penelitian, pada kategori stres baik terdapat 30 responden, terdiri dari 10 responden (33,3%) dengan hipertensi ringan, 15 responden (50%) dengan hipertensi sedang, dan 5 responden (16,7%) dengan hipertensi berat. Pada kategori stres cukup terdapat 23 responden, terdiri dari 9 responden (39,1%) dengan hipertensi ringan, 9 responden (39,1%) dengan hipertensi sedang, dan 5 responden (21,7%) dengan hipertensi berat. Pada kategori stres kurang terdapat 4 responden, yaitu 3 responden (75%) dengan hipertensi sedang dan 1 responden (25%) dengan hipertensi berat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres baik, yaitu 30 responden (52,6%). Meskipun demikian, hipertensi sedang tetap merupakan kategori yang paling banyak pada kelompok stres baik. Hal tersebut memperlihatkan bahwa derajat hipertensi pada lansia merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan tingkat stres.

Stres dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan respons hormonal tubuh. Respons tersebut dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Maulita, Aramico, dan Hasnur (2023) serta Riyada et al. (2024), sebagaimana tercantum dalam KTI, menempatkan stres sebagai salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam risiko hipertensi pada lansia.

Menurut peneliti, sebagian besar responden yang berada pada kategori stres baik merupakan gambaran yang cukup positif. Namun, pengelolaan stres tetap perlu dipertahankan melalui dukungan keluarga, interaksi sosial, kegiatan yang menyenangkan, istirahat yang cukup, dan aktivitas yang

sesuai dengan kemampuan lansia. Dengan demikian, aspek psikologis tetap menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan lansia dengan hipertensi.

d. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan aktivitas fisik baik berjumlah 24 orang, terdiri dari 8 responden (33,3%) dengan hipertensi ringan, 14 responden (58,3%) dengan hipertensi sedang, dan 2 responden (8,3%) dengan hipertensi berat. Pada kategori aktivitas fisik cukup terdapat 30 responden, terdiri dari 10 responden (33,3%) dengan hipertensi ringan, 12 responden (40%) dengan hipertensi sedang, dan 8 responden (26,7%) dengan hipertensi berat. Sementara itu, kategori aktivitas fisik kurang terdapat 3 responden, masing-masing 1 responden (33,3%) pada hipertensi ringan, sedang, dan berat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori cukup hingga baik, sedangkan responden dengan aktivitas fisik kurang relatif sedikit. Pada kelompok aktivitas fisik baik maupun cukup, hipertensi sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan. Temuan tersebut kembali menunjukkan bahwa hasil penelitian ini menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga kebugaran, mengendalikan berat badan, dan mendukung kesehatan jantung serta pembuluh darah. Maulita, Aramico, dan Hasnur (2023) dalam penelitian yang tercantum pada KTI menemukan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, aktivitas fisik tetap perlu menjadi bagian dari upaya pengendalian hipertensi.

Menurut peneliti, sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik cukup hingga baik menunjukkan bahwa lansia masih melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik perlu dilakukan secara teratur dengan menyesuaikan kemampuan fisik, kondisi kesehatan, dan penyakit penyerta. Aktivitas sederhana seperti berjalan kaki atau melakukan pekerjaan rumah tangga ringan dapat menjadi pilihan selama dilakukan secara aman.

4. PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Karakteristik Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya yang dilakukan pada 57 responden, dapat disimpulkan :

Karakteristik lansia dengan hipertensi dalam penelitian ini didominasi oleh lansia perempuan usia 60-74 tahun. Derajat hipertensi yang paling banyak ditemukan adalah hipertensi sedang. Berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dalam penelitian, sebagian besar responden memiliki IMT dalam kategori normal, pola makan dalam kategori baik, kondisi stres dalam kategori baik dan aktivitas fisik dalam kategori cukup.

Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi karakteristik lansia dengan hipertensi yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya. Berdasarkan IMT, sebagian besar responden berada pada kategori normal, sedangkan berdasarkan pola makan, kategori yang paling banyak ditemukan adalah pola makan baik. Pada variabel stres, sebagian besar responden berada dalam kategori baik, sedangkan aktivitas fisik paling banyak berada pada kategori cukup. Meskipun penelitian ini memberikan gambaran distribusi masing-masing karakteristik, desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, sehingga hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan maupun pengaruh langsung antara karakteristik tersebut dengan derajat hipertensi.

B. Saran

1. Bagi UPTD Puskesmas Panarung : Meningkatkan pemeriksaan tekanan darah dan IMT secara rutin serta edukasi mengenai pola makan seimbang, pembatasan garam, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan kepatuhan minum obat.
2. Bagi Institusi Pendidikan : Menjadikan hasil penelitian sebagai bahan referensi dan pembelajaran dalam praktik kebidanan komunitas serta edukasi kesehatan lansia.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya : Menggunakan jumlah responden yang lebih besar, menambahkan variabel terkait, dan menggunakan metode analitik untuk mengetahui hubungan karakteristik lansia dengan tekanan darah.
4. Bagi Masyarakat : Meningkatkan kesadaran dalam pemeriksaan tekanan darah secara berkala, menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta mengikuti anjuran pengobatan dari tenaga kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Azwaldi, A., Maksuk, M., Putri Maharani, & Kumalasari, I. (2023). Determinant factors of hypertension in the elderly at public health center in Palembang, South Sumatera Indonesia. *Epidemiological Journal of Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Dinas kesehatan kota palangka raya. (2024). Profil kesehatan kota palangka raya tahun 2024.
- Dinas kesehatan provinsi kalimantan tengah. (2023). Profil kesehatan provinsi kalimantan tengah tahun 2022. 9.
- Dinas kesehatan provinsi kalimantan tengah. (2025). Profil penduduk lanjut usia provinsi kalimantan tengah 2024. 11, xiv+96.
- Ferdina, A. R., Setyawati, B., & Fuada, N. (2024). Sociodemographic, nutritional status, lifestyle, and dietary habits as factors associated with hypertension in Kalimantan. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 46(1). <https://doi.org/10.22435/pgm.v46i1.749>
- Glazier, J. J. (2022). Pathophysiology, diagnosis, and management of hypertension in the elderly. *The International Journal of Angiology*, 31(4), 222-228. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1759486>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Data resmi SKI 2023 mencakup pengukuran tekanan darah dan indikator faktor risiko penyakit tidak menular.

- Maulita, S., Aramico, B., & Hasnur, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2206-2214. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16836>
- Mukarromah, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia: Systematic literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(5), 343-349. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i05.3146>
- Prio, A. Z., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Stres management in the elderly with hypertension: Scoping review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), e1197. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1197>
- Putri, S. D., Sutresna, I., & Rahmat, D. Y. (2023). Gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 932-938. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15040>
- Purwono, j., sari, r., ratnasari, a., & budianto, a. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal wacana kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., 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>
- Ronaldo, F., & Winta. (2024). Hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 7(1), 110-116. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1125>
- Tinah, T., & Siregar, H. K. (2023). Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 18(2), 361-369. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i2.1652>
- Wahyuningsih, R., Darni, J., & Abdi, L. K. (2024). Intervention of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet on blood pressure reduction in the elderly at BSLU Mandalika. *Journal of Local Therapy*, 3(1), 12-17. <https://doi.org/10.31290/jlt.v3i1.3683>
- Wirawan, I. G. N. O. S., Winangun, I. G. P., Muhajir, A., & Dahlia, Y. (2023). Hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap hipertensi pada lansia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(9).
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-003398-6.
- Prasad, K. (2022). Involvement of AGE and its receptors in the pathogenesis of hypertension in elderly people and its treatment. *The International Journal of Angiology*, 31(4), 213-221. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1756175>
- Yusva, s. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas belimbing tahun 2025. *Fakultas ilmu kesehatan dan teknologi informasi universitas alifah padang*.