

STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUBAN

Sulimatu Sa'diyah¹, Titik Sumiatin², Su'udi³, Yasin Wahyurianto⁴

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: Sulimatusadiyah71@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan pada sebagian kelompok lanjut usia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Berbagai faktor dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi salah satunya status gizi. Status gizi yang berlebih dapat memengaruhi kondisi kesehatan lansia, termasuk tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menjadi anggota aktif program prolanis dipuskesmas tuban, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasional. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya lansia yang menderita hipertensi memiliki status gizi berlebih. Uji statistik diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), sehingga menunjukan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban. Hubungan antara status gizi dan kejadian hipertensi menunjukan, peningkatan indeks massa tubuh pada lansia dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Kelebihan status gizi dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berdampak pada peningkatan resistensi pembuluh darah dan beban kerja jantung. Temuan ini memperkuat teori bahwa status gizi merupakan faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Status Gizi, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is still considered a major public health issue affecting older adults and has the potential to cause numerous complications if left uncontrolled. Various factors contribute to the development of hypertension, with nutritional status being one of the key determinants. Excess nutritional status may affect the health condition of older adults, including blood pressure. Therefore, this study was conducted to examine the relationship between nutritional status and the incidence of hypertension among older adults at Tuban Community Health Center, Tuban Regency. This research applied a quantitative, analytical, correlational design using a cross-sectional approach. The population included elderly

individuals who are active members of the Prolanis program at the Tuban Community Health Center, with the sample selected using total sampling. Nutritional status served as the independent variable in this study, while the dependent variable was the incidence of hypertension. Data collection was conducted using observation forms. Data were analyzed using both univariate and bivariate statistical methods, employing the Chi-Square test. The results of this study showed that most older adults with hypertension had excessive nutritional status. Statistical analysis revealed a significant relationship with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), between nutritional status and the incidence of hypertension among the elderly at Tuban Public Health Center, Tuban Regency. The association between nutritional status and the incidence of hypertension suggests that an increase in body mass index among older adults may contribute to elevated blood pressure. Excessive nutritional intake may result in the accumulation of body fat, which increases vascular resistance and the workload on the heart. These findings support the theory that nutritional status is a contributing factor in the development of hypertension among older adults.

Keywords: *Nutritional Status, Hypertension, Older Adults*

PENDAHULUAN

Hingga saat ini hipertensi tetap termasuk permasalahan kesehatan masyarakat di tingkat global maupun nasional karena prevalensinya terus meningkat dan dampaknya pada tingginya angka morbiditas dan mortalitas (Al-Fariqi et al., n.d.). Meskipun berbagai upaya promotif dan preventif telah dilakukan, angka hipertensi belum menunjukkan penurunan yang signifikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor risiko yang belum dikendalikan secara optimal, terutama pada kelompok lanjut usia yang beresiko tinggi akibat proses penuaan (Hidayah et al., 2022).

Menurut WHO diseluruh dunia pada tahun 2025 terdapat 1,4 miliar lebih orang dewasa yang hidup bersama hipertensi. Data riskesdas 2018 mencatatkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 62,6%. Sementara itu menurut SKI 2023 kejadian hipertensi sebesar 54,4%, yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh populasi lansia masih mengalami hipertensi. Permasalahan tersebut juga terlihat di Kabupaten Tuban, BPS tuban tahun 2018 mencatatkan hipertensi menjadi penyakit dengan jumlah kasus tertinggi dengan proporsi 13,79% (BPS, 2018). Profil kesehatan kabupaten tuban mencatatkan jumlah penderita hipertensi meningkat dari 15.720 kasus pada 2023 menjadi 22.646 kasus di 2024. Diantara seluruh puskesmas di kabupaten tuban, puskesmas tuban menjadi fasilitas kesehatan dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu 13.801 kasus. Meskipun secara persentase terlihat fluktuatif, peningkatan jumlah absolut penderita mengindikasikan hipertensi tetap menjadi permasalahan yang memerlukan penanganan dan perhatian khusus (Profil Kesehatan Kabupaten Tuban 2024, 2024).

Salah satu faktor risiko yang sering dijumpai di masyarakat adalah status gizi berlebih. Pola hidup modern seperti kebiasaan konsumsi makanan berlemak, gula dan garam, serta rendahnya olahraga akibat gaya hidup sedentari, berperan besar dalam peningkatan berat badan hingga obesitas yang dapat meningkatkan tekanan darah melalui bertambahnya volume darah, resistensi perifer, dan berat kerja jantung (Rizqiyatul, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan hingga obesitas, yang secara fisiologis dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui bertambahnya volume darah, resistensi perifer, serta beban kerja jantung. Gaya hidup tidak sehat berperan signifikan terhadap peningkatan risiko hipertensi melalui mekanisme peningkatan status gizi berlebih (Amelia et al., 2021). Pada umumnya status gizi dinilai menggunakan indeks massa tubuh yakni angka hasil perbandingan

antara berat dan tinggi badan. Individu dengan status gizi kategori berlebih berkemungkinan lebih tinggi terkena hipertensi dibanding individu dengan status gizi normal (Tiara, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya juga memperkuat adanya keterkaitan antara status gizi dengan kejadian hipertensi. (Rizqiyatul, 2024) menyatakan adanya keterkaitan signifikan antara dua variabel tersebut, risiko terkena hipertensi pada lansia dengan status gizi normal cenderung lebih rendah, dibanding lansia dengan status gizi berlebih yang berpotensi memicu peningkatan risiko hipertensi.

Salah satu upaya dalam pencegahan hipertensi dapat dengan menjaga berat badan ideal, yang dapat dipantau melalui perhitungan indeks massa tubuh. Selain itu pencegahan hipertensi perlu dilakukan secara komprehensif melalui penerapan gaya hidup sehat. Hal ini mencakup mengatur kebiasaan makan dengan cara mengurangi garam dan lemak jenuh serta meningkatkan asupan sayur, berolahraga teratur minimal 150 menit per minggu, serta mengelola stres melalui aktivitas positif. Selain itu, pemantauan tekanan darah dan IMT secara berkala sangat penting untuk deteksi lebih awal dan mencegah komplikasi. Dengan langkah-langkah tersebut, prevalensi hipertensi dapat ditekan dan risiko penyakit kardiovaskular dapat diminimalisir (Rahmadini et al., 2025).

Dari uraian diatas, tujuan khusus penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi status gizi pada lansia di puskesmas tuban
2. Mengidentifikasi hipertensi pada lansia di puskesmas tuban
3. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas tuban

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian akan di laksanakan di puskesmas tuban, Kabupaten Tuban, pada bulan April 2025. Seluruh lansia yang berpartisipasi dalam program prolanis di Puskesmas Tuban dijadikan sebagai populasi pada penelitian ini. Penelitian ini menerapkan teknik total sampling, sehingga setiap anggota populasi yang memenuhi kriteria diambil sebagai responden sebanyak 55 lansia. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Pengambilan data pada penelitian ini melalui pengukuran imt dan pengukuran tekanan darah kemudian di dokumentasikan pada lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin

Tabel 1 karakteristik lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di Puskesmas Tuban April 2026

karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
60 - 74	54	98.2 %
75 - 90	1	1.8 %
Jenis kelamin		
perempuan	30	54.5 %
Laki-laki	25	45.5 %
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hampir seluruh lansia yang mengikuti kegiatan prolanis di Puskesmas Tuban berusia 60-74 (98.2 %) dan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (54.5%)

Identifikasi status gizi pada lansia

Tabel 2 Distribusi status gizi pada lansia di Puskesmas Tuban bulan April 2026

Status Gizi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Normal	17	30.9 %
Berlebih	38	69.1 %
Total	55	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan prolanis di Puskesmas Tuban (69.1%) memiliki status gizi yang berlebih.

Identifikasi kejadian hipertensi pada lansia

Tabel 3 Distribusi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuban bulan April 2026

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Hipertensi	18	32.7 %
Hipertensi	37	67.3 %
Total	55	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan prolanis di Puskesmas Tuban (67.3%) mengalami hipertensi hal ini menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia dalam penelitian ini cukup tinggi.

Analisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia

Tabel 4 Tabulasi silang status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuban bulan April 2026

Status gizi	Kejadian hipertensi				Total	P value	
	Tidak HT		HT				
	F	%	F	%			
normal	11	64.7 %	6	35.3 %	17	100 %	0,001
berlebih	7	18.4 %	31	81.6 %	38	100 %	
total	18	32.7 %	37	67.3 %	55	100 %	
Uji Chi Square didapatkan pvalue = 0.001 dimana nilai pvalue<0.05							

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa hampir seluruhnya (81.6%) lansia dengan status gizi berlebih mengalami hipertensi dan 7 tidak mengalami hipertensi (18.4%) sementara itu, dari 17 lansia yang memiliki status gizi normal sebagian besar tidak mengalami hipertensi yakni 11 lansia (64.7%). Nilai P uji chi-square adalah 0,001 dikarenakan nilainya < 0,05

perihal ini menandakan status gizi berkaitan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Status gizi pada lansia di puskesmas tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia di Puskesmas Tuban mempunyai status gizi berlebih yaitu sebanyak 38 orang (69.1%) sedangkan 17 lansia memiliki status gizi normal (30.9%).

Menurut Sunita Almatsier (2019) dalam *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* mengungkapkan bahwasanya status gizi mencerminkan kondisi tubuh sebagai dampak dari jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari yang dapat dinilai melalui bermacam indikator. Pada lansia status gizi dapat terjadi karena berbagai hal seperti pola makan, aktivitas fisik, penyakit kronis, perubahan metabolisme, serta kondisi psikologis dan sosial. Pendapat lain mengatakan status gizi lebih pada lansia dapat terjadi akibat kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan tinggi kalori yang tidak dibarengi dengan olahraga yang cukup. Proses penuaan menyebabkan metabolisme basal tubuh menurun sehingga kebutuhan energi juga menurun (Supriasa, 2016). Berat badan berlebih pada kelompok lanjut usia berkorelasi kuat terhadap peningkatan risiko penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan jantung, hingga hambatan sirkulasi darah. Kondisi tersebut terjadi akibat penumpukan jaringan lemak yang dapat meningkatkan beban kerja organ tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan tersebut yang menunjukkan sebagian besar lansia mengalami status gizi berlebih, terlihat dari pengukuran indeks massa tubuh di atas nilai normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada lansia masih cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian. Pada usia lanjut terjadi perubahan metabolisme tubuh yang menyebabkan kebutuhan energi menurun. Status gizi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti pola makan, aktivitas fisik, Kesehatan fisik, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Konsumsi makanan tinggi lemak, makanan manis, makanan bersantan, serta kebiasaan makan dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi berlebih. Selain itu, lansia cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik karena kondisi tubuh yang sudah tidak sekuat saat usia muda sehingga pembakaran energi dalam tubuh menjadi berkurang (Arislawati, 2022).

Dalam penelitian ini, Sebagian besar lansia dengan status gizi berlebih kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan berlemak tinggi dan rendahnya aktivitas fisik yang cukup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tuban. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pentingnya menjalani pola makan gizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia, serta melakukan pemantauan berat badan secara berkala sehingga dapat membantu mempertahankan status gizi optimal serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia yang menjadi anggota aktif prolanis di Puskesmas Tuban mengalami hipertensi yaitu sebanyak 37 orang (67.3%) sedangkan lansia yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 18 orang (32.7%).

Hipertensi ialah keadaan kesehatan jangka panjang yang diisyrati dengan meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus di dalam arteri sistemik, yang melebihi batas normal yang telah ditentukan berdasarkan pedoman kesehatan yang apabila berlangsung secara persisten, kondisi ini tingkatan risiko terserang penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi bisa diakibatkan oleh bermacam aspek, termasuk aspek yang bisa dimodifikasi dan yang tidak bisa dimodifikasi salah satunya merupakan umur. Smeltzer dan Bare (2017) menyatakan bertambahnya usia adalah aspek resiko utama terbentuknya

hipertensi. Perihal ini disebabkan proses penuaan menimbulkan pergantian struktur pembuluh darah menjadi kaku, kurang elastis, dan mengalami penyempitan akibat proses aterosklerosis sehingga tekanan darah cenderung bertambah. Selain itu, proses penuaan juga menyebabkan penurunan kemampuan pembuluh darah untuk melakukan vasodilatasi secara optimal. Berkurangnya elastisitas pembuluh darah menyebabkan jantung wajib berkontraksi lebih kuat guna mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Dampaknya tekanan pada dinding pembuluh darah meningkat dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan hipertensi. Oleh karena itu, prevalensi hipertensi lebih dominan pada kelompok umur lanjut dibanding kelompok umur yang lebih muda.

Temuan dalam studi ini dikonfirmasi oleh studi terdahulu yang dilaksanakan oleh Utomo & Herbawani (2022) yang menunjukkan sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi akibat faktor usia, obesitas, dan pola makan tidak sehat. Sebagian besar lansia dalam penelitian ini mengalami hipertensi. Tingginya kejadian hipertensi pada lansia dapat dikarenakan proses degeneratif yang terjadi selama pertambahan umur. Pada lansia, fungsi organ tubuh mulai mengalami penurunan terutama pada sistem peredaran darah sehingga pembuluh darah lebih kaku dan tekanan darah cenderung meningkat.

Berdasarkan asumsi peneliti tingginya kejadian hipertensi di puskesmas tuban selain karena faktor usia, kejadian hipertensi dapat juga disebabkan oleh status gizi berlebih. Kelebihan berat badan menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh akibatnya pembuluh darah menyempit dan berat kerja jantung meningkat dalam memompa darah yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Kondisi tersebut diperparah oleh kebiasaan konsumsi tinggi garam, santapan siap saji, makanan berlemak, serta kurangnya aktivitas fisik membuat risiko hipertensi pada lansia meningkat. Kebiasaan istirahat yang kurang teratur, stres, dan rendahnya kepatuhan dalam melakukan kontrol kesehatan juga dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, lansia dengan status gizi yang baik atau normal sebagian besar tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, lansia dengan status gizi berlebih hampir seluruhnya mengalami hipertensi. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* = 0,001 (<0,05).

Temuan riset ini diperkuat oleh riset sebelumnya yang dilaksanakan oleh Rizqiyatul (2024) yang membuktikan terdapat ikatan signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi. Lanjut usia dengan status gizi normal dapat meminimalisir terbentuknya tekanan darah tinggi, dibanding dengan lanjut usia yang mengalami kegemukan atau status gizi berlebih bisa meningkatkan kemungkinan terbentuknya tekanan darah tinggi. Kesamaan hasil tersebut menampilkan kalau lansia dengan status gizi berlebih cenderung mempunyai risiko lebih besar menghadapi hipertensi dibanding lansia dengan status gizi normal. Riset lain yang dilaksanakan oleh Langingi (2021) yang membuktikan terdapat ikatan antara status gizi dengan derajat hipertensi pada lanjut usia dengan nilai $p = 0,003$. Riset tersebut menerangkan kalau tekanan darah pada lansia berstatus gizi berlebih umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan lansia berstatus gizi normal. Perihal ini diakibatkan karena obesitas atau kegemukan dapat meningkatkan berat kerja sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi lebih sulit dikendalikan. Adapun kajian ilmiah yang dilakukan Permatasari dkk. (2024) juga membuktikan derajat hipertensi berkaitan secara signifikan dengan status gizi pada respondennya yang merupakan peserta prolanis dengan nilai $p=0,034$. Kajian ilmiah tersebut menyatakan kalau sebagian besar responden yang mengalami hipertensi ialah kelompok obesitas. Hasil tersebut memperkuat pernyataan status gizi berlebih adalah faktor yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Seiring proses penuaan yang menimbulkan bermacam pergantian fisiologis pada sistem organ tubuh, ikatan antara status gizi dan hipertensi pada lanjut usia menjadi semakin penting. Seiring berjalannya waktu, elastisitas pembuluh darah berkurang, yang menyebabkan bilik pembuluh darah jadi kaku. keadaan ini menyebabkan kenaikan beban kerja jantung saat mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Apabila kondisi tersebut disertai dengan status gizi berlebih, maka risiko peningkatan tekanan darah akan semakin besar. Oleh karena itu, lansia dengan kegemukan berkemungkinan lebih besar mengalami hipertensi dibanding lansia yang memiliki berat badan normal (Trianti et al., 2026).

Meskipun demikian, pada penelitian ini mengidentifikasi sebagian kecil lansia yang menderita hipertensi namun berstatus gizi normal serta sebagian kecil lansia berstatus gizi berlebih yang tidak menghadapi hipertensi. Temuan tersebut menampilkan kalau hipertensi ialah permasalahan kesehatan multifaktorial yang dipengaruhi tidak cuma oleh status gizi, namun pula oleh faktor lain semacam pertambahan usia, riwayat keluarga, asupan garam, kebiasaan merokok, serta Tingkat aktivitas fisik. Pada kelompok lansia, masa penuaan yang menimbulkan penurunan elastisitas pembuluh darah juga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi meskipun indeks massa tubuh berada dalam kategori normal. Namun demikian, lansia yang mampu menjaga keseimbangan asupan gizi, membatasi asupan garam dan lemak, serta berolahraga teratur cenderung mempunyai tekanan darah yang lebih terkendali. Oleh karena itu, meskipun pada penelitian ini status gizi terbukti terkait secara signifikan dengan kejadian hipertensi, untuk mengatur tekanan darah senantiasa dalam batasan normal pengendalian faktor risiko lainnya tetap diperlukan (Ekasari et al., 2021).

Berdasarkan asumsi peneliti, adanya keterkaitan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa status gizi ialah aspek yang berpengaruh pada tekanan darah kita. Hasil penelitian di Puskesmas Tuban mengemukakan hampir seluruh lansia yang memiliki status gizi berlebih mengalami hipertensi, sedangkan sebagian besar lansia yang tidak mengalami hipertensi memiliki status gizi normal. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan indeks massa tubuh pada lansia dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan gaya hidup buruk, semacam kebiasaan makan tinggi kalori, *fast food*, serta kurangnya aktivitas fisik yang membuat terjadinya penumpukan lemak pada tubuh. Penumpukan lemak yang berlebihan menyebabkan berat kerja jantung bertambah dan mengganggu fungsi pembuluh darah akibatnya tekanan darah tidak terkontrol.

Disamping itu, pada lanjut usia ada masa penuaan yang mengakibatkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga risiko hipertensi menjadi semakin besar apabila disertai dengan status gizi berlebih. Sebaliknya, lansia dengan status gizi normal mayoritas mempunyai pola makan yang lebih seimbang serta lebih memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut membantu menjaga berat badan tetap stabil dan mendukung fungsi sistem kardiovaskular sehingga risiko terjadinya hipertensi menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, menjaga status gizi berada pada garis normal adalah salah satu usaha penting guna mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar lansia yang ada di Puskesmas Tuban memiliki status gizi berlebih.
2. Sebagian lansia yang ada di Puskesmas Tuban mengalami hipertensi.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuban.

Saran:

1. Bagi lansia lebih memperhatikan status gizi dan menjaga berat badan dalam kategori normal, dengan cara merepkan pola makan gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh.

Selain itu aktivitas fisik ringan secara rutin tetap perlu dilakukan untuk membantu menjaga keseimbangan berat badan dan kondisi Kesehatan secara keseluruhan

2. Bagi penelitian selanjutnya, dapat mengembangkan studi ini dengan memasukkan faktor lain yang juga berpengaruh pada kejadian hipertensi pada lansia, semacam aktivitas fisik, genetika, tingkat stres, dan pola konsumsi garam, serta menerapkan desain penelitian dengan cakupan lebih luas guna menghasilkan temuan yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fariqi, M. Z., Gizi, S., Kesehatan, F., Pangan, J., Gizi, K., Zulfikar, M., & Program, A.-F. (n.d.). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat The Relationship Between Nutritional Status And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Narmada Health Center, West Lombok*.
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Arismawati, dian fitra. (2022). *prinsip dasar ilmu gizi* (Agustiawan (ed.)). cv media sans indonesia.
- BPS. (2018). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Ekasari, mia F., Suryati, eros S., Badriah, S., Narendra, R. S., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya. In *Hipertensi*. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1>. Buku Kenali Hipertensi_fix cetak_compressed_compressed_compressed%281%29.pdf
- Hidayah, N. A., Stikes, K., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2022). kejadian hipertensi di wilayah puskesmas sumbang II kabupaten banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 43.
- Profil Kesehatan Kabupaten Tuban 2024 (Vol. 32, Issue 3). (2024).
- Rahmadini, S. I., Nur, M. J., & Malinda, M. (2025). *Pengauh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Hipertensi : Literature Review*. 7(1), 8–22.
- Rizqiyatul, S. (2024). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Indonesia: Systematic LiteratureReview*. 13(April), 343–349.
- Sunita Almatsier. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, i dewa nyoman ; bachyar bakri ; ibnu fajar. (2016). *penilaian status gizi* (S. G. & cahya ayu agustin etika rezkina (Ed.); 2nd ed.). penerbit EGC. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK64056/penilaian-status-gizi-edisi-2>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Trianti, I., Tasalim, R., Irawan, A., & Rahman, S. (2026). *HUBUNGAN ANTARA INDEX MASA TUBUH DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA*. 8, 489–498.
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). *Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia*. 347–353.