

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS TANJUNG HULU KECAMATAN  
PONTIANAK TIMUR**

Fitrianah, Bagas Biyanzah Drajad Pramukhti

[anahfitri607@gmail.com](mailto:anahfitri607@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi pada lansia, ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg dan diastolik  $\geq$  90 mmHg, merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun. Kondisi ini muncul akibat konstiksi arteri, yang meningkatkan beban kerja jantung dan berisiko merusak jantung serta pembuluh darah. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan perilaku gaya hidup sehat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita hipertensi pada lansia. **Metode:** Menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, sampel terdiri dari 56 responden yang diambil secara acak dari populasi lansia dengan hipertensi sebanyak 125 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner selama Juli - Agustus 2025 dan diolah dengan statistik deskriptif. **Hasil:** Menunjukkan bahwa 53,5% responden memiliki aktivitas fisik kurang, 62,5% memiliki pola makan baik, 55,3% mengalami kurang tidur, dan 62,5% tidak merokok. **Kesimpulan:** Lansia hipertensi di Puskesmas Tanjung Hulu umumnya berusia di atas 45 tahun, dengan pola makan tinggi garam, aktivitas fisik kurang, dan kebiasaan tidur tidak memadai, meskipun sebagian besar tidak merokok. **Kata kunci:** *Hipertensi, Lansia, Gaya Hidup.*