

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA AGREGAT LANSIA  
DI DESA BLINDUNGAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
Henry Nova Dwi Kusumaningtyas  
NIM: 24102195**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA AGREGAT LANSIA  
DI DESA BLINDUNGAN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)



**Oleh:  
Henry Nova Dwi Kusumaningtyas  
NIM: 24102195**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan  
Telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil  
Pada Program Studi S1 Ilmu keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 10 September 2025  
Pembimbing



Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 0709099005

## LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan Skripsi yang berjudul "*Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian Hipertensi Pada Agregat Lansia di Desa Blindungan*". Telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan pada :

Nama : Henry Nova Dwi Kusumaningtyas  
NIM : 24102195

Hari, Tanggal : Rabu 10 September 2025

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Penguji Utama



Lulut Sasmito, S. Kep., Ns., M. Kes  
NIDN: 0841747648130122

Penguji I





Ns. Nurul Imam, S. Kep  
NIP. 19790403 200811 1 013

Penguji II



Irvina Angelia Silvanasari, S. Kep., Ns., M. kep  
NIDN: 0709099005

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah, S. ST., M. Keb  
NIP. 1989121 920139 2 038

# Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Agregat Lansia di Desa Blindungan

## *The Relationship Between Healthy Lifestyle and Hypertension*

### *Incidence in Elderly Aggregates*

#### *in Blindungan Village*

Henry Nova Dwi Kusumaningtyas<sup>1</sup>Irwina Angelia Silvanasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

\*Korespondensi Penulis : [dwikusumaningtyas2@gmail.com](mailto:dwikusumaningtyas2@gmail.com)

Received : Accepted : Published :

---

#### Abstrak

**Latar Belakang :** Lansia rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis dan gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas, konsumsi garam tinggi, merokok, dan kurang istirahat. Penerapan gaya hidup sehat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada agregat lansia di Desa Blindungan.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Dan sampel 96 responden lansia yang dipilih secara *simple random sampling*. Variabel independen adalah gaya hidup sehat pada lansia dan Variabel dependen adalah kejadian hipertensi pada lansia yang diukur menggunakan tensimeter aneroid dan kuesioner terdiri dari 19 pertanyaan yang sudah valid dan reliabel. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengidentifikasi gaya hidup sehat dan kejadian hipertensi pada lansia. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman*.

**Hasil :** sebanyak 42,7% lansia memiliki gaya hidup tidak sehat dan 60% lansia mengalami hipertensi, Persentase penderita hipertensi paling tinggi ditemukan pada kelompok dengan gaya hidup tidak sehat 95,1%, terdapat hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Nilai korelasi  $\rho = -0,750$ , yang menunjukkan bahwa semakin tidak sehat gaya hidup lansia, semakin tinggi resiko hipertensi. Gaya hidup sehat memengaruhi kejadian hipertensi sebesar 75%, sedangkan 25% dipengaruhi faktor lain.

**Diskusi :** Gaya hidup sehat berperan penting dalam mencegah hipertensi pada lansia. Lansia yang rutin beraktivitas, makan seimbang, cukup istirahat, dan tidak merokok cenderung memiliki tekanan darah lebih stabil.

**Kata Kunci :** Gaya Hidup Sehat, Hipertensi, Agregat Lansia, Hipertensi pada lansia,