

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA ALUE PISANG KECAMATAN KUALA BATE KABUPATEN ACEH BARAT DAYA

*Factors Associated With Hypertension In The Elderly In Alue Pisang
Village, Kuala Bate District, Southwest Aceh Regency*

Dhia Nasri Harira¹, Yarmaliza², T. Alamsyah³, Dian Fera⁴, Meutia Paradhiba⁵

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar
Kampus UTU, Meulaboh-Aceh Barat 23615, PO BOX 59 Meulaboh-Aceh Barat
Email: dhiaharira@gmail.com

Abstrak

Lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan tekanan darah seiring bertambahnya usia dan penurunan kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui factor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Metode penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 144 lansia di desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Cara pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 59 orang, penelitian dilakukan pada Juni 2025 dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil analisa uji chi square diketahui ada hubungan faktor aktifitas fisik dengan *p value* (0,000), kebiasaan konsumsi kopi dengan *P Value* (0,020) dan diet rendah garam dengan *p value* (0,000) dengan hipertensi pada lansia di desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Hasil uji regresi *binary logistic* faktor dominan yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di desa Alue Pisang adalah diet rendah garam karena memiliki nilai *Odd Ratio* paling besar (OR=16.158). Sesuai model tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia dengan diet rendah garam tidak terkontrol akan beresiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan diet rendah garam terkontrol. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti terkait tentang pengetahuan pasien hipertensi terhadap penanganan penyakit hipertensi.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Diet Rendah Garam, Hipertensi, Kebiasaan Konsumsi Kopi, Lansia

Abstract

*Elderly individuals are at high risk for degenerative diseases such as hypertension, which is caused by changes in blood pressure associated with aging and a decline in physical condition. The aim of this study is to identify the factors associated with hypertension in the working area of the Alue Pisang Health Center, Alue Batee Subdistrict, Southwest Aceh Regency. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional study design. The population of this study consisted of 144 elderly people in Alue Pisang Village, Alue Batee Subdistrict, Southwest Aceh Regency. The sample was selected using purposive sampling technique with a total of 59 respondents. The study was conducted in June 2025, and data collection was carried out using a questionnaire. Based on the results of the chi-square test analysis, there was a significant relationship between physical activity (*p-value* = 0.000), coffee consumption habits (*p-value* = 0.020), and low-salt diet (*p-value* = 0.000) and hypertension among the elderly in Alue Pisang Village, Alue Batee Subdistrict, Southwest Aceh Regency. According to the binary logistic regression test, the dominant factor influencing hypertension among the elderly in Alue Pisang Village was a low-salt diet, as it had the highest odds ratio (OR = 16.158). Based on this model, it can be concluded that elderly individuals with an uncontrolled low-salt diet are at a*

significantly higher risk of developing hypertension compared to those with a controlled low-salt diet. It is hoped that the findings of this study can enhance the researcher's knowledge and understanding regarding hypertensive patients' awareness and management of hypertension.

Keywords: *Physical Activity, Low-Salt Diet, Hypertension, Coffee Consumption Habits, Elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah suatu kondisi saat adanya peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi pada lansia menjadi masalah kesehatan signifikan, terutama dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia (Rifrizani et al., 2025). Lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan tekanan darah seiring bertambahnya usia dan penurunan kondisi fisik (Candra et al., 2025).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang. Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025. Menurut perkiraan WHO, prevalensi tertinggi terjadi di Afrika, mencapai 27%. Sementara itu, Asia Tenggara menempati peringkat ketiga tertinggi dengan prevalensi sekitar 25% dari keseluruhan populasi (WHO, 2023).

Di Indonesia berdasarkan survey kesehatan Indonesia tahun 2023 yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian ketiga pada 4.444 pada kelompok umur setelah stroke (15,4%) dan tuberkulosis (7,5%), sebanyak 6,8%. Diperkirakan 15 juta orang mengalami efek buruk hipertensi. Meski begitu, hanya 4% yang denyut nadinya terjaga dan setengahnya lagi tidak terkontrol 50% dari 15 juta pasien hipertensi mempunyai tekanan darah yang tidak terkontrol. Pada usia 18-24 tahun prevalensi hipertensi sebesar 13,22%, pada usia 25-34 tahun prevalensi hipertensi sebesar 20,13%, Usia 35-44 tahun prevalensinya sebesar 31,61%, pada usia 45-54 tahun prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dua kali lipat dengan prevalensi 45,32%, pada usia 55-64 tahun prevalensi hipertensi sebesar 55,23%, dan pada usia 65-74 tahun prevalensi mencapai 63,22%, serta pada usia >70 tahun sebesar 69,53%. Dibandingkan dengan usia 45 tahun lebih tinggi kejadian hipertensi yang terjadi pada rentan usia tersebut (SKI, 2023).

Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada usia > 18 tahun pada tahun 2023 di Aceh sebanyak 8,5% dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran sebanyak 22,6% (Profil Kesehatan Aceh, 2024). Aceh Barat Daya merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Aceh menurut profil Dinas Kesehatan Aceh Barat Daya tahun 2024 kasus hipertensi sebanyak 10.314 kasus (DinKes Aceh Barat Daya, 2025).

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai pergerakan otot yang menggunakan energi. Kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga menimbulkan banyak permasalahan kesehatan seperti tingginya berat badan serta meningkatnya tekanan darah (Siregar, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan (Laili, 2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi dengan p-value 0,009 memiliki risiko hipertensi, dengan OR sebesar 3,625. Jadi, pasien yang memiliki aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko sebesar 3,625 kali lebih besar daripada pasien yang aktivitasnya cukup.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 533 orang di wilayah kerja Puskesmas Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Fenomena yang ada, rata-rata masyarakat yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alue Pisang jarang beraktifitas fisik dan mempunyai gaya hidup yang kurang sehat terutama dalam mengakur pola makan. Fenomena konsumsi kopi yang banyak digemari dari berbagai kalangan usia baik remaja, dewasa muda atau orang tua, baik laki-laki atau perempuan juga banyaknya gerai kopi seperti coffeshop, warung kopi, angkringan, yang mempermudah mereka mendapatkan kopi. Sehingga berdampak pada tingginya prevalensi

hipertensi. Masyarakat lebih banyak mengkonsumsi makanan yang diberi banyak penyedap atau MSG dan camilan yang mengandung banyak garam. makanan yang dijual adalah salah satu makanan yang tidak sehat, yang mengandung kadar garam, lemak, bahan pelezat, bahan pewarna, dan bahan lainnya sehingga dapat membahayakan kesehatan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “ Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan factor aktifitas fisik, kebiasaan konsumsi kopi dan diet rendah garam terhadap hipertensi pada lansia. Populasi dalam penelitian ini yaitu 144 lansia di desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Cara pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 59 orang, penelitian dilakukan pada Juni 2025 dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, dengan kriteria pengambilan skor variabel untuk variabel aktifitas fisik 1. Aktifitas Fisik Baik = > 20 2.Aktifitas Fisik Sedang = 10-20 3. Aktifitas Fisik Kurang = < 10 (Widyanisya, 2024). Variabel kebiasaan konsumsi kopi 1. Rendah = 11-18. 2.Sedang = 19-26, 3.Tinggi = 27-33 (Visensia, 2019). Variabel diet rendah garam 1.Terkontrol 2.Tidak terkontrol (Setianingsih, 2019) dan Variabel tekanan darah 1.Normal (jika tekanan darah <140 mmHg dan < 90 mmHg 2.Hipertensi (jika tekanan darah ≥ 140 mmHg/ ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Penelitian ini dilaksanakan pada Juni 2025 di puskesmas Alue Pisang Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Tabel 1. Data Demografi. (n=59)

Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	35	59.3
Perempuan	24	40.7
Usia :		
45-59 Tahun	27	45.8
60-74 Tahun	24	40.7
75-90 Tahun	8	13.6
Pendidikan :		
SMP	5	8.5
SMA	22	37.3
D3	10	16.9
S1	22	37.3
Pekerjaan :		
IRT	10	16.9
Nelayan	6	10.2
Petani	8	13.6
Swasta	21	35.6
PNS	14	23.7
Total	59	100.0

Sumber : Diolah Juni 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (59,3%), dengan mayoritas usia responden berada direntang 45-59 Tahun sebanyak 27 orang (45,8%) dengan tingkat pendidikan tertinggi pada SMA dan S1 masing-

masing 22 orang (37,3%) dan mayoritas pekerjaan responden sebagai pekerja swasta sebanyak 21 orang (35,6%).

Hasil Analisis Univariat

Berikut hasil penelitian dari variable usia, beban kerja, masa kerja dan keluhan LBP yang telah diteliti.

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat. (n=59)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktifitas Fisik :		
Baik	18	30.5
Sedang	17	28.8
Kurang	24	40.7
Kebiasaan Konsumsi Kopi :		
Rendah	27	45.8
Sedang	10	16.9
Tinggi	22	37.3
Diet Rendah Garam :		
Terkontrol	20	33.9
Tidak Terkontrol	39	66.1
Tekanan Darah :		
Normal	28	47.5
Hipertensi	31	52.5
Total	59	100.0

Sumber : Diolah Juni 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden dengan aktifitas fisik kurang sebanyak 24 orang (40,7%), responden dengan kebiasaan konsumsi kopi mayoritas pada kategori rendah sebanyak 27 orang (45,8%), mayoritas responden memiliki diet rendah garam yang tidak terkontrol sebanyak 39 orang (66,1%) dengan mayoritas tekanan darah lansia mengalami hipertensi sebanyak 31 orang (52,5%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Faktor Aktifitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya (N=59)

Aktifitas Fisik	Tekanan Darah Lansia				Total		P
	Normal		Hipertensi		F	%	
	N	%	N	%			
Baik	16	27,1	2	3,4	18	30,5	0,000
Sedang	11	18,6	6	10,2	17	28,8	
Kurang	1	1,7	23	39	24	40,7	
Jumlah	28	47,5	31	52,5	59	100	

Sumber : Diolah Juni 2025

Tabel 3 diketahui dari 59 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan aktifitas fisik kurang mengalami hipertensi sebanyak 23 orang (39%). Dari hasil analisa uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai *p value* adalah 0.000 (< 0.05). Oleh karena itu H_0 di terima sehingga ada hubungan faktor aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Tabel 4. Hubungan Faktor Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya (N=59)

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Tekanan Darah Lansia				Total		
	Normal		Hipertensi		F	%	P
	N	%	N	%			
Rendah	18	30,5	9	15,3	27	45,8	0,020
Sedang	4	6,8	6	10,2	10	16,9	
Tinggi	6	10,2	16	27,1	22	37,3	
Jumlah	28	47,5	31	52,5	59	100	

Sumber : Diolah Juni 2025

Tabel 3 diketahui dari 59 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi rendah dengan tekanan darah normal sebanyak 18 orang (30,5%).

Dari hasil analisa uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai *p value* adalah 0.020 (< 0.05). Oleh karena itu H_a di terima sehingga ada hubungan faktor kebiasaan konsumsi kopi dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Tabel 5. Hubungan Faktor Diet Rendah Garam dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya (N=59)

Diet Rendah Garam	Tekanan Darah Lansia				Total		
	Normal		Hipertensi		F	%	P
	N	%	N	%			
Terkontrol	28	33,3	3	3,6	31	36,9	0,000
Tidak Terkontrol	10	11,9	43	51,2	53	63,1	
Jumlah	28	47,5	31	52,5	59	100	

Sumber : Diolah Juni 2025

Tabel 3 diketahui dari 59 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan diet rendah garam tidak terkontrol dan mengalami hipertensi sebanyak 43 orang (51,2%).

Dari hasil analisa uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai *p value* adalah 0.000 (< 0.05). Oleh karena itu H_a di terima sehingga ada hubungan faktor diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Faktor Aktifitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Dari hasil analisa uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai *p value* adalah 0.000 (< 0.05). Oleh karena itu H_a di terima sehingga ada hubungan faktor aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru membutuhkan energi tambahan untuk mengantarkan zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan membuang sisa-sisa dari tubuh. Jumlah energi yang dibutuhkan tergantung pada seberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa

keras pekerjaan itu dilakukan. Aktivitas fisik yang teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan dan memperkuat sistem jantung dan pembuluh darah (Herawati et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Budiono, 2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik sangat besar manfaat terhadap status kesehatan klien hipertensi pada lanjut usia di Desa Ngabean, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen ($X^2=0,888$; $p=0,013$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gati et al., 2023) aktivitas fisik pada lansia mampu meningkatkan kemampuan kontraksi otot jantung dan melatih tahanan perifer. Kondisi ini mampu mengendalikan kenaikan tekanan darah. Studi yang dilakukan oleh Park et al. (2023) dalam *Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES)* menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik ≥ 150 menit per minggu memiliki risiko hipertensi lebih rendah hingga 32% dibanding yang tidak aktif. Studi dari Blodgett, et al (2025) juga menyatakan bahwa aktivitas ringan seperti berjalan kaki selama 10–30 menit per hari efektif menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5 mmHg secara signifikan pada lansia. Temuan ini sangat penting karena menunjukkan bahwa bahkan tingkat aktivitas ringan yang mudah dilakukan sehari-hari sudah cukup untuk memberikan manfaat kardiovaskular yang nyata.

2. Hubungan Faktor Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Hipertensi Pada Lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Dari hasil analisa uji Chi Square pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai p value adalah 0.020 (< 0.05). Oleh karena itu H_a di terima sehingga ada hubungan faktor kebiasaan konsumsi kopi dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Kopi mempengaruhi tekanan darah karena mengandung polifenol, kalium dan kafein. Kafein memiliki efek yang antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosin. Adenosin merupakan neuromodulator yang mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat. Hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resisten perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah. Kandungan kafein pada secangkir kopi sekitar 80-125 mg. Orang yang tidak mengkonsumsi kopi memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan

Orang yang mengkonsumsi 1-3 cangkir per hari. Dan pria yang mengkonsumsi kopi 3-6 cangkir per hari memiliki tekanan darah lebih tinggi dibanding pria yang mengkonsumsi 1-3 cangkir per hari (Muslimin, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Tat et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dan hipertensi diakibatkan oleh adanya kandungan kafein yang dapat merangsang saraf simpatik dan meningkatkan produksi adrenalin. Penelitian ini juga didukung dengan studi longitudinal yang dilakukan oleh Kujawska et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi kopi setiap hari dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah sistolik atau *systolic blood pressure* (sBP) sebesar 8,63 mmHg dan tekanan darah rata-rata atau *mean arterial pressure* sebesar 5,55 mmHg setelah dua tahun dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak mengonsumsi kopi. Hasil penelitian Liu et al. (2025) juga menemukan bahwa konsumsi kopi instan berlebihan (≥ 5 cangkir/hari) dikaitkan dengan risiko hipertensi yang meningkat, terutama pada individu dengan gen *slow caffeine metabolizer* (metabolisme kafein lambat) cenderung lebih rentan terhadap efek hipertensif kopi.

3. Hubungan Faktor Diet Rendah Garam Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Dari hasil analisa uji Chi Square pada derajat kemaknaan 95 % diketahui bahwa nilai p value adalah 0.000 (< 0.05). Oleh karena itu H_a di terima sehingga ada hubungan faktor diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Fitriyani & Ratnasari, 2025) diketahui hasil uji statistik diperoleh nilai p yaitu 0,000 yang berarti terdapat

hubungan asupan natrium terhadap hipertensi pada pengemudi ojek online. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sangadah, 2022) mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan hipertensi ($p = 0,013$). Responden yang konsumsi asupan natriumnya yang tinggi pada kelompok hipertensi lebih besar yaitu 60% dibandingkan dengan kelompok tidak hipertensi yaitu 36,4%. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Panjaitan et al., 2023) dengan hasil statistik ($p\text{-value}=0,002$) menunjukkan bahwa adanya keterkaitan jumlah konsumsi natrium dengan tekanan darah di RS Grandmed Lubuk Pakam.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung, peneliti menekankan bahwa manfaat diet rendah garam pada lansia lebih nyata dibanding usia muda, karena sensitivitas garam yang meningkat secara fisiologis akibat penurunan fungsi nefron ginjal dan elastisitas pembuluh darah. Oleh karena itu, strategi diet ini sangat efektif diterapkan pada populasi lansia, terutama yang belum mengalami komplikasi berat akibat hipertensi.

KESIMPULAN

Dari hasil analisa uji Chi Square diketahui bahwa ada hubungan faktor aktifitas fisik dengan p value (0,000), kebiasaan konsumsi kopi dengan P Value (0,000) dan diet rendah garam dengan p value (0,000) dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Pisang Kecamatan Alue Batee Kabupaten Aceh Barat Daya. Berdasarkan hasil uji multivariate faktor dominan yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di desa Alue Pisang adalah diet rendah garam karena memiliki nilai *Odd Ratio* paling besar ($OR=16.158$). Sesuai model tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia dengan diet rendah garam tidak terkontrol akan beresiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan diet rendah garam terkontrol.

SARAN

Disarankan kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik ringan dan konsisten karena sangat efektif dalam mengelola hipertensi. Lansia sangat disarankan untuk menghindari kopi instan yang seringkali mengandung tambahan gula dan natrium dalam jumlah tinggi, serta memperhatikan respon tubuh masing-masing terhadap efek kafein, tidak mengonsumsi kopi pada malam hari, guna menghindari gangguan tidur yang pada gilirannya juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Blodgett, J. M., Ahmadi, M. N., Atkin, A. J., Pulsford, R. M., Rangul, V., Chastin, S., ... & Hamer, M. (2025). Device-measured 24-hour movement behaviors and blood pressure: a 6-part compositional individual participant data analysis in the ProPASS Consortium. *Circulation*, 151(2), 159-170.
- Budiono, B., Hartati, H., Handoyo, H., & Saraswati, R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kesehatan Hipertensi pada Lanjut Usia. *JURNAL KEPERAWATAN MERSI*, 14(1), 1-7.
- Candra, A. M., Amigo, T. A. E., & Wulandari, R. (2025). The Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Populasi Lansia. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 6(1), 39-48.
- Fitriyani, N. N., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2025). Hubungan Stres Kerja, Status Gizi dan Asupan Natrium Terhadap Hipertensi Pada Pengemudi Ojek Online. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 8(1).
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia jalakan hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22-27.
- Hasanah WW. 2023. Uji Kesahihan dan Keandalan Physical Activity Scale for Eldery (PASE) versi Bahasa Indonesia untuk Menilai Aktivitas Fisik pada Populasi Lanjut Usia di Indonesia = Validity and Reliability of Indonesia version of Physical Activity Scale

- for The Elderly (PASE-INA) for Evaluating Physical Activity of Elderly Population in Indonesia. [Tesis]: Universitas Indonesia
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas fisik dan stres sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia 45 tahun keatas. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 7(2), 66-80.
- Kim, B. S., Yu, M. Y., & Shin, J. (2024). Effect of low sodium and high potassium diet on lowering blood pressure and cardiovascular events. *Clinical Hypertension*, 30(1), 2.
- Li, Z., Hu, L., Rong, X., Luo, J., Xu, X., & Zhao, Y. (2022). Role of no table salt on hypertension and stroke based on large sample size from National Health and Nutrition Examination Survey database. *BMC Public Health*, 22(1), 1292.
- Liu, M., Zhang, Y., Ye, Z., Yang, S., Zhang, Y., He, P., ... & Qin, X. (2025). Evaluation of the Association Between Coffee Consumption, Including Type (Instant, Ground), and Addition of Milk or Sweeteners and New-Onset Hypertension and Potential Modifiers. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(5), 641-653.
- Muslimin, I. (2025). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), 182-193.
- Panjaitan, R., Novia, R., Cholilluloh, A. B., Karo-Karo, A. S. D., & Zebua, E. (2023). Effects Of Sodium Intake And Smoking Habits On The Blood Pressure Of Coronary Heart Patients At Grandmed Lubuk Pakam Hospital. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 6(1), 192-197.
- Park, J. H., Lim, N. K., & Park, H. Y. (2023). Association of leisure-time physical activity and resistance training with risk of incident hypertension: the Ansan and Ansung study of the Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES). *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1068852.
- Rifrizzani, P. S., Rugayyah, S., Setia, B., & Mahdaniyati, A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pasien Lansia Di Puskesmas Selong. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 7(1), 238-246.
- Saiselar, N. M. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Larat Kecamatan Tanimbar Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Indonesia Maluku).
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(3), 12-20.
- Tat, F., Aty, Y. M. V. B., Hamu, S., Herwanti, E., & Romana, A. B. (2023). THE RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMPTION WITH HYPERTENSION. *JURNAL MUTIARA NERS*, 6(1), 84-89.
- Widyanisya, I. N., Rahman, I. A., Supriadi, D., MJW, E., & Fauziah, D. N. (2024, December). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 7).
- Yang, Q., Vernooij, R. W., Zhu, H., Nesrallah, G., Bai, C., Wang, Q., ... & Johnston, B. C. (2024). Impact of sodium intake on blood pressure, mortality and major cardiovascular events: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1-11.