



LITERATURE REVIEW: FACTORS AFFECTING THE RISK OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

LITERATURE REVIEW: FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA RESIKO HIPERTENSI PADA LANSIA

Intan Preicilia

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Tengku Maharatu, Pekanbaru, Indonesia

Article Info Article History Received Date: 28 Oktober 2025 Revised Date: 15 November 2025 Accepted Date: 16 Desember 2025 Keywords: hypertension, elderly, risk factors, literature review	ABSTRAK Background: Hypertension is one of the most common noncommunicable diseases among older adults and is a leading cause of various cardiovascular complications. The prevalence of hypertension among older adults is influenced by various risk factors, both modifiable and nonmodifiable. Therefore, a study is needed to identify the factors that influence the risk of hypertension in older adults. Objective: This study aims to identify the factors that influence the risk of hypertension in the elderly based on the results of previously published research. Methods: This study employed a literature review method. Articles were searched in the Google Scholar and Garuda databases using appropriate keywords. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 9 articles published between 2022 and 2026. Data were analyzed descriptively through the processes of identification, data extraction, and synthesis of research findings. Results: The results of the literature review indicate that factors influencing the risk of hypertension in older adults include age, family history, dietary patterns, salt intake, physical activity, nutritional status, obesity, stress, smoking habits, and alcohol consumption. The most dominant factors are dietary patterns, salt intake, physical activity, obesity, family history, and stress. Conclusion: Hypertension in the elderly is influenced by various interacting risk factors. Prevention efforts can be undertaken through the adoption of a healthy lifestyle, control of modifiable risk factors, and routine blood pressure monitoring.
Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Faktor Risiko	ABSTRACT Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kardiovaskular. Kejadian hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, diperlukan kajian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi risiko hipertensi pada lansia.

	Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode literature review. Penelusuran artikel dilakukan melalui database Google Scholar dan Garuda dengan menggunakan kata kunci yang sesuai. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 9 artikel yang dipublikasikan pada tahun 2022–2026. Data dianalisis secara deskriptif melalui proses identifikasi, ekstraksi data, dan sintesis hasil penelitian. Hasil: Hasil literature review menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi risiko hipertensi pada lansia meliputi usia, riwayat keluarga, pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, status gizi, obesitas, stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Faktor yang paling dominan adalah pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, obesitas, riwayat keluarga, dan stres. Kesimpulan: Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berinteraksi. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.
Korespondensi Penulis: Intan Preicilia e-mail: intanpreicilia26@gmail.com	

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia. Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, hingga kematian apabila tidak dideteksi dan ditangani secara dini.

Menurut World Health Organization (2025), diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi dan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. WHO juga melaporkan bahwa sekitar 46% penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, sedangkan hanya sekitar 21% penderita yang tekanan darahnya berhasil dikendalikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyebab utama kematian dini akibat penyakit kardiovaskular di dunia dan menjadi tantangan besar bagi sistem pelayanan kesehatan. Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter hanya 8,6%. Perbedaan yang cukup besar tersebut menunjukkan masih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi tetapi belum mengetahui status penyakitnya. Selain itu, hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia.

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi. Seiring bertambahnya usia, terjadi proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, penurunan fungsi endotel, serta menurunnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan tekanan darah tetap

normal. Kondisi tersebut menyebabkan prevalensi hipertensi meningkat pada kelompok lansia dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Selain perubahan fisiologis, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi sehingga memerlukan upaya pencegahan yang komprehensif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi maupun faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, obesitas, status gizi, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta tingkat stres. Faktor-faktor tersebut berperan dalam meningkatkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis maupun perilaku sehingga menjadi sasaran utama dalam upaya promotif dan preventif.

Hasil penelitian Riyada et al., (2024) menunjukkan bahwa usia, obesitas, dan riwayat keluarga merupakan faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi pada lansia. Sementara itu, penelitian Satriani Sikala et al., (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik, pola konsumsi garam, dan status gizi berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia, sedangkan faktor usia dan riwayat keluarga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna pada lokasi penelitian tersebut. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan, maupun perilaku kesehatan masyarakat. Penelitian Maulidah Ayyub et al., (2025) menemukan bahwa riwayat keluarga, pola makan, dan tingkat stres berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian Soraya et al., (2025) juga menyimpulkan bahwa faktor biologis, psikologis, dan perilaku kesehatan secara bersama-sama memengaruhi kejadian hipertensi pada kelompok lansia. Selain itu, Rimawati et al., (2026) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil literature review yang dilakukan oleh Dewati et al., (2023) menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi di Indonesia didominasi oleh tingginya konsumsi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Sejalan dengan itu, Kutbi Muhammad Amin., (2023) menyimpulkan bahwa perubahan gaya hidup masyarakat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan stres, menjadi faktor utama meningkatnya kejadian hipertensi. Sementara itu, Suarayasa et al., (2023) menyatakan bahwa hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, genetik, aktivitas fisik, konsumsi garam, obesitas, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pola tidur. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial sehingga pencegahan tidak cukup hanya berfokus pada satu faktor risiko saja. Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi pada lansia, hasil yang diperoleh masih menunjukkan variasi mengenai faktor yang paling dominan. Sebagian penelitian menyatakan bahwa faktor biologis seperti usia dan riwayat keluarga mempunyai pengaruh yang besar, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa faktor perilaku seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi garam, obesitas, dan stres lebih berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi terjadinya resiko hipertensi pada lansia

METODE

Jenis dan desain penelitian

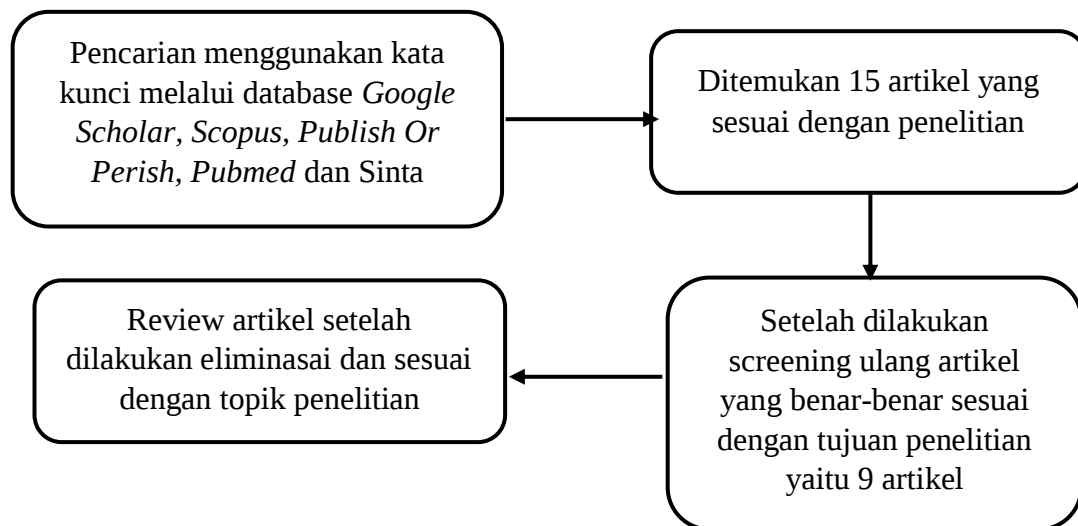
Penelitian ini merupakan studi literature review dengan kriteria inklusi yaitu artikel terbit tahun 2022–2026, berbahasa Indonesia atau Inggris yang membahas, mengidentifikasi, mengkaji, dan menganalisis berbagai hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. Sedangkan Kriteria Eklusinya yaitu artikel yang diterbitkan sebelum 2020, tidak relevan, atau menggunakan bahasa selain Indonesia dan Inggris dikeluarkan dari kajian.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dari Google Scholar, Scopus, PubMed, Publish or Perish, dan SINTA dengan kata kunci seperti: hipertensi pada lansia, faktor risiko hipertensi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui pendekatan Systematic Literature Review, dimulai dengan proses identifikasi artikel, dilanjutkan seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dianalisis berdasarkan metode, hasil, dan simpulan dari masing-masing artikel. Dari total 15 artikel yang ditemukan, hanya 9 artikel yang memenuhi syarat dan dianalisis lebih lanjut untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. Berikut ini merupakan *Systematic Literature Review* yang digunakan peneliti :



Gambar 1. Systematic Literature Review

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukannya penelusuran berbagai jurnal nasional dan internasional, ditemukan 15 artikel yang sesuai dengan penelitian, namun hanya 9 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian yang dimana dilihat dari menurut tujuan, metode penelitian dan kesimpulan penelitian.

Tabel 1.
Hasil Literature Review

No	Penulis & Tahun	Judul	Metode	Kesimpulan
1	Fauziatul Riyada, Suci Amanah Fauziah, Nana Liana, Dita Hasni	Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia	systematic/literature review	Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang yang berusia di atas 65 tahun dan mempunyai penyakit seperti obesitas dan gangguan ginjal juga berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Ketika seseorang yang telah didiagnosis

				mengalami hipertensi, orang tersebut harus menerapkan pola hidup sehat sebagai bagian dari tatalaksana pengendalian tekanan darah/hipertensi.
2	Ketut Suarayasa ,Muh.Ilham Hidayat ,Resky Gau	Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia	<i>seleksi data base Google Scholar, PubMed, dan Science direct</i>	Faktor konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, kopi,dan alkohol serta faktor pola tidur,usia,tingkat (Suarayasa et al., 2023)
3	Nur Inayah, Rahmad Septian Reza	Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Burneh Bangkalan)	<i>cross sectional.</i>	Riwayat hipertensi keluarga sebagian besar menunjukan iya (60%). jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki (52.5%). Usia responden hampir setengahnya berusia 45-54 tahun (45%). Berat badan sebagian besar (45%). Konsumsi alkohol hampir setengahnya menunjukan iya (40%).
4	Satriani Sikala ,Hernandia Distinarista , Tutik Rahayu	Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura	<i>cross sectional</i>	Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura yaitu pola konsumsi garam ($p\text{-value } 0,020 < \alpha (0,05)$), aktivitas fisik ($p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$) dan status gizi ($p\text{-value } 0,042 < \alpha (0,05)$). Variabel yang paling berpengaruh dominan terhadap kejadian hipertensi pada lansia adalah aktivitas fisik ($p \text{ value } = 0,001 < \alpha 0,05$; OR = 4,196; CI 95% 1,258-13,996) dan pola konsumsi garam ($p \text{ value } = 0,020 < \alpha 0,05$; OR = 6,111; CI 95% 2,015-18,535). Aktivitas fisik dan pola konsumsi garam sanat berpengaruh dominan terhadap kejadian hipertensi pada lansia (Satriani Sikala et al., 2025).
5	Marthilda Suprayitna, Zuhrotul Hajri	Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia	<i>cross-sectional</i>	disimpulkan bahwa usiadan jenis kelamin merupakan variabel yang bukan menjadi faktor resiko kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Penimbung. Sedangkan variabel yang menjadi faktor resiko

				terjadi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Penimbung adalah obesitas dan aktifitas fisik.
6	Imroatul Maulidah Ayyub Ro'isah Iin Aini Isnawati	Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Lansia Di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki riwayat keluarga hipertensi (24 orang), tingkat stres sedang (15 orang), aktivitas fisik sedang (24 orang) dan pola makan kurang (22 orang). Terdapat pengaruh signifikan antara riwayat keluarga ($p = 0,028$), tingkat stres ($p = 0,010$), dan pola makan ($p = 0,022$) dengan kejadian hipertensi.
7	Yeni Soraya, Susianti, Jhons Fatriyadi Suwandi	Faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi pada lansia	<i>cross sectional</i>	Faktor keturunan, pola konsumsi, serta aspek sosial dan mental berkontribusi besar terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Intervensi berbasis komunitas dan penguatan pola hidup sehat sangat diperlukan untuk menekan prevalensi hipertensi di kalangan lanjut usia (Soraya et al., 2025).
8	Melda Azizah , Siska Dhewi , Ahmad Zacky Anwary	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa Kabupaten Hulu Sungai Tengah	<i>cross sectional</i>	Faktor yang paling mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi pada lansia adalah pola makan (Azizah Melda., 2023).
9	Bunga, Veronica Ela Rimawati, Niputu Sudiadnyani, Sigit Pratama Iustitia Nasrudin	Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Hajimena Lampung Selatan	<i>cross sectional</i>	Berdasarkan penelitian di Desa Hajimena, faktor-faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi pada lansia meliputi riwayat keluarga, kebiasaan merokok, dan tingkat aktivitas fisik. Lansia dengan riwayat keluarga hipertensi, perokok, dan yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Faktor lain seperti usia, stres, dan indeks massa tubuh tidak menunjukkan hubungan signifikan dalam analisis multivariat. Oleh karena itu, upaya pencegahan hipertensi sebaiknya difokuskan pada pengelolaan riwayat keluarga, penghentian

				merokok, dan peningkatan aktivitas fisik. Selain itu, edukasi pola hidup sehat, pemeriksaan rutin tekanan darah, serta peran aktif tenaga kesehatan dan pemerintah desa sangat penting untuk menurunkan risiko hipertensi pada lansia di wilayah tersebut (Rimawati et al., 2026).
--	--	--	--	--

PEMBAHASAN

Faktor Usia terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Bertambahnya usia menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Penelitian Riyada et al., (2024) menunjukkan bahwa lansia berusia ≥ 60 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Hasil tersebut didukung oleh Suarayasa et al., (2023) yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi bersama genetik, aktivitas fisik, konsumsi garam, obesitas, stres, dan kebiasaan merokok. Namun, penelitian Satriani Sikala et al., (2025) menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi, sedangkan Nur Inayah dan Rahmad Septian Reza menjelaskan bahwa usia berperan bersama faktor risiko lainnya seperti pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga. (Kutbi Muhammad Amin., (2023) juga menyatakan bahwa meskipun usia merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi, pengendalian gaya hidup sehat tetap dapat menurunkan risiko hipertensi pada lansia. Secara keseluruhan, usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, namun risiko hipertensi dapat dikurangi melalui penerapan pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin

Faktor Riwayat Keluarga terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia. Penelitian Riyada et al., (2024) dan Maulidah Ayyub et al., (2025) menunjukkan bahwa riwayat keluarga berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi, bahkan memiliki risiko beberapa kali lebih besar dibandingkan lansia tanpa riwayat keluarga. Temuan tersebut didukung oleh Suarayasa et al., (2023), Inayah et al., (2026) dan Kutbi Muhammad Amin., (2023) yang menyatakan bahwa faktor genetik merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, tetapi pengaruhnya dapat ditekan melalui penerapan gaya hidup sehat. Sebaliknya, Satriani Sikala et al., (2025) tidak menemukan hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden dan jumlah sampel penelitian. Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi sehingga deteksi dini dan pengendalian faktor risiko lainnya sangat diperlukan.

Faktor Pola Makan dan Konsumsi Garam terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, pola makan dan konsumsi garam merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian Azizah Melda., (2023) menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan faktor utama penyebab hipertensi. Hasil tersebut didukung oleh Maulidah Ayyub et al., (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, serta Satriani Sikala et al., (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi garam berlebih meningkatkan risiko hipertensi pada lansia. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Suarayasa et al., (2023), dan Inayah et al., (2026) yang menyimpulkan bahwa konsumsi garam, makanan tinggi lemak, serta pola makan yang tidak seimbang merupakan faktor risiko penting hipertensi pada lansia.

Faktor Aktivitas Fisik terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan penurunan fungsi jantung dan elastisitas pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga sirkulasi darah, mengontrol berat badan, serta mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Hasil penelitian Satriani Sikala et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0,001$) dan merupakan faktor yang paling dominan ($OR = 4,196$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia yang aktif secara fisik. Hasil tersebut didukung oleh Suarayasa et al., (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penting hipertensi selain konsumsi garam, obesitas, stres, genetik, dan kebiasaan merokok. Demikian pula Kutbi Muhammad Amin., (2023) yang menyimpulkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan bagian dari gaya hidup yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi.

Faktor Status Gizi dan Obesitas terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, status gizi dan obesitas merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia. Obesitas menyebabkan peningkatan beban kerja jantung dan resistensi pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu, penumpukan lemak tubuh dapat mengganggu metabolisme dan memengaruhi regulasi tekanan darah. Hasil penelitian Riyada et al., (2024) menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia. Hasil tersebut didukung oleh Satriani Sikala et al., (2025) yang menemukan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ($p = 0,042$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa lansia dengan status gizi berlebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan status gizi normal.

Faktor Stres terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Hasil literature review menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah pada lansia. Stres yang berlangsung dalam waktu lama dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Penelitian Maulidah Ayyub et al., (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi ($p = 0,010$). Hasil tersebut didukung oleh Suarayasa et al., (2023) yang menyatakan bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang sering ditemukan pada berbagai penelitian.

Faktor Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil literature review, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor perilaku yang dapat meningkatkan risiko hipertensi pada lansia. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan kerja jantung, sedangkan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis. Penelitian Bunga dkk. menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil tersebut didukung oleh Suarayasa et al., (2023) yang menyatakan bahwa merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor risiko yang sering ditemukan pada penderita hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 9 artikel ilmiah mengenai faktor yang memengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia, dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang terdiri atas faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia dan riwayat keluarga, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, status gizi atau obesitas, tingkat stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Hasil sintesis menunjukkan bahwa faktor yang paling sering dilaporkan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah pola makan tinggi

garam, aktivitas fisik yang rendah, obesitas, riwayat keluarga, dan tingkat stres. Meskipun terdapat beberapa perbedaan hasil antarpelitian, secara umum seluruh artikel menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memiliki peran penting terhadap meningkatnya risiko hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia perlu difokuskan pada pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui penerapan pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, pengelolaan stres, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai langkah deteksi dini dan pencegahan komplikasi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah Melda., D. Siska. , A. A. Z. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 314–320. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
2. Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
3. Inayah, N., Rahmad, S., & Reza. (2026). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada LansiaA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 1–10.
4. Kutbi Muhammad Amin., Mahdalena. , S. E. (2023). *Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi* (Vol. 14, Number 1).
5. Maulidah Ayyub, I., Aini Isnawati, I., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Kesehatan, K. (2025). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Lansia Di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten ProBOLINGGO. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 3(1), 1–18. <https://journal-mandiracendekia.com/jikmc>
6. Rimawati, V. E., Sudiadnyani, N., Pratama, S., & Nasrudin, I. (2026). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa HajimeNA. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 10, Number 1).
7. Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/17>
8. Satriani Sikala, Hernandia Distinarista, & Tutik Rahayu. (2025). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(3), 298–318. <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.232>
9. Soraya, Y., Susianti, S., & Suwandi, J. F. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(3), 454–464. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.905>
10. Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors Of Hypertension In Elderly). In *Jurnal Medical Profession (MedPro)* (Vol. 5, Number 3).
11. Suprayitna, M., Hajri, Z., Studi Keperawatan Jenjang, P. D., & YARSI Mataram, S. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(1), 1–7.