E-ISSN: 3025-0994
Halaman 7719-7728
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan Gaya Hidup Sedentari Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tinelo Ayula, Kecamatan Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango

Windayati Daudo[1], Nurdin Dali[2], Rahmawati A. Sau[3], Gita Syarifah Ali[4], Nurain Rahim Ismail[5]

[1,2,3,4,5] Program Studi Ilmu Gizi, STIKES Bakti Nusantara Gorontalo
e-mail: windayatidaudo11@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global dengan prevalensi terus meningkat sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 khususnya pada lansia. Salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup sedentari, yaitu rendahnya aktivitas fisik yang banyak dijumpai pada lansia di lingkungan pedesaan. Penelitian terdahulu berfokus pada hipertensi derajat ringan dan dilakukan di wilayah perkotaan sehingga belum menggambarkan risiko jangka panjang pada lansia pedesaan. Kesenjangan inilah yang mendasari penelitian ini, yang bertujuan menganalisis hubungan gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tinelo Ayula. Penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sebanyak 35 responden. Gaya hidup sedentari diukur menggunakan kuesioner GPAQ kemudian kejadian hipertensi diukur menggunakan tensimeter digital. Hasil menunjukkan mayoritas responden kategori sedentari sedang (65,7%), sedentari rendah (25,7%), sedentari tinggi (8,6%), hasil kejadian hipertensi menunjukkan tekanan darah normal (25,7%), pra-hipertensi (34,3%), hipertensi (20,0%), hipertensi derajat 1 dan derajat 2 (20,0%), dengan *p-value* 0,000 dan koefisien korelasi (rs) 0,841. Disimpulkan terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat antara gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sedentari, Hipertensi, Lansia, Aktivitas Fisik.

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that remains a global public health challenge, with a continuously increasing prevalence affecting approximately 1.28 billion adults aged 30–79 years, particularly older adults. One modifiable risk factor is a sedentary lifestyle, characterized by low levels of physical activity, which is commonly observed among older adults in rural communities. Previous studies have primarily focused on mild hypertension and have been conducted in urban settings, thus providing limited evidence regarding the

long-term risk among rural older adults. This research gap serves as the basis for the present study. This study aims to analyse the relationship between a sedentary lifestyle and the incidence among older adults in Tinelo Ayula Village. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach and was conducted in May 2026. A total of 35 respondents were selected using the total sampling technique. Sedentary lifestyle was assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), while hypertension was measured using a digital sphygmomanometer. The results showed that most respondents had a moderate sedentary lifestyle (65.7%), followed by a low sedentary lifestyle (25.7%) and a high sedentary lifestyle (8.6%). Regarding blood pressure status, 25.7% of respondents had normal blood pressure, 34.3% had prehypertension, 20.0% had hypertension, and 20.0% had Stage 1 or Stage 2 hypertension. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 with a Spearman's correlation coefficient (rs) of 0.841. In conclusion, there is a statistically significant and very strong relationship between sedentary lifestyle and the incidence of hypertension among older adults.

Keywords : Sedentary Lifestyle, Hypertension, Older Adults, Physical Activity.

LATAR BELAKANG

Penyakit degeneratif, juga dikenal sebagai penyakit tidak menular (PTM), adalah masalah kesehatan yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. Angka kematian tahunan yang meningkat menunjukkan betapa pentingnya masalah kesehatan ini di seluruh dunia (Hamzah et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang paling banyak di antara berbagai jenis penyakit tidak menular (PTM), yang merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit jantung (Arimbi, 2026).

Karena jumlah kasus hipertensi yang terus meningkat setiap tahun, hipertensi sekarang menjadi masalah kesehatan global. Secara medis, tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Karena sifatnya yang mematikan, hipertensi sering dijuluki "*The Sillent Killer*". Kondisi tersebut menjadi semakin penting bagi lansia karena penurunan fungsi fisiologis yang dapat memperparah komplikasi. (Fitrianah et al., 2024).

World Health Organization melaporkan pada tahun 2023 bahwa 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut data yang dipresentasikan, 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, 42% mendapatkan diagnosis dan pengobatan, dan 21% berhasil mengendalikan kondisi mereka.

Sesuai dengan tren global, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang memprihatinkan. Berdasarkan data survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024, prevalensi hipertensi nasional mencapai 34,1% dengan variasi antarprovinsi (Kemenkes, 2024). Prevalensi hipertensi di Provinsi Gorontalo, menujukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2024) melaporkan terdapat lebih

dari 33.000 lansia yang menderita hipertensi, dan Kabupaten Bone Bolango menempati posisi tertinggi dengan 13.929 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024).

Berdasarkan fenomena data tersebut, tingginya angka kejadian hipertensi dapat dipicu atau dilihat dari beberapa faktor yang saling berhubungan. Faktor-faktor yang menjadi penyebab atau pemicu hipertensi ini dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah, yang berada di luar kendali dan faktor yang dapat diubah atau yang dapat dikendalikan. Usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga, dan komposisi genetik adalah faktor yang tidak dapat diubah. Adapun faktor risiko yang dapat di ubah yaitu obesitas, asupan garam berlebihan, diet tinggi lemak, penggunaan alkohol serta gaya hidup sedentari yang meliputi kurangnya aktivitas fisik atau olahraga (Riyada et al., 2024).

Gaya hidup sedentari merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki kegiatan aktivitas fisik yang sangat kurang, yang ditandai dengan perilaku yang lebih banyak menghabiskan waktu luang dalam posisi duduk atau berbaring dalam durasi yang lama. Seperti terlalu lama menonton televisi, menggunakan hp, atau membaca buku tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup (Wulandari et al., 2024). Gaya hidup sedentari pada lansia dipicu oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal, kardiovaskular dan saraf. Kelemahan muskuloskeletal menyebabkan kelemahan tulang dan otot yang membuat mereka cenderung enggan melakukan aktivitas fisik (Marpaung, 2023). Aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan lansia. Lansia yang secara rutin melakukan kegiatan aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi. (Yan et al., 2024).

Gaya hidup sedentari dapat meningkatkan faktor resiko hipertensi. Pada penderita hipertensi, aktivitas fisik diperlukan untuk kebugaran dan menstabilkan tekanan darah (Platini et al., 2024). Penelitian (Khansa et al., 2023) yang menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang-orang dalam kategori berat dan sedang dapat mencegah tekanan darah tinggi menjadi tidak terkendali atau meningkat. Komplikasi hipertensi seperti gagal ginjal dan stroke dapat terjadi jika tekanan darah yang tidak dapat terkendali.

Mayoritas penderita hipertensi adalah yang jarang melakukan pekerjaan dan beraktivitas fisik ringan (Ramdhika et al., 2023). Penelitian (Wacika et al., 2024) menemukan bahwa lansia yang jarang melakukan olahraga ringan atau sedang dapat memiliki denyut jantung yang lebih cepat, yang berarti jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Karena frekuensi dan kekuatan pompa yang meningkat, dinding arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Ini diperkuat oleh penelitian (Indriani et al., 2022) bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Melakukan kegiatan aktivitas fisik yang secara teratur dapat membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darah yang naik.

Observasi awal beserta wawancara yang dilakukan dengan kader Posbindu PTM (Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular) di Desa Tinelo Ayula yang dilakukan awal bulan maret 2026, didapatkan data sebanyak 63 lansia yang menderita hipertensi, dimana salah satu faktor penyebabnya yaitu disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik melalu pendekatan studi potong lintang (*cross* sectional). Data primer mencakup data hasil pengukuran tekanan darah dan hasil wawancara. Data sekunder penelitian ini meliputi data resmi mengenai jumlah total lansia, distribusi usia, dan jenis kelamin, data mengenai gambaran umum status kesehatan warga dan prevalensi penyakit tidak menular (khususnya hipertensi) yang diperoleh dari laporan tahunan puskesmas Bulango Selatan Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan observasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Gaya Hidup Sedentari

No	Gaya Hidup Sedentari	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Sedentari Rendah	9	25,7%
2.	Sedentari Sedang	23	65,7%
3.	Sedentari Tinggi	3	8,6%
Total		35	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel diatas, dapat dilihat karakteristik gaya hidup sedentari dari 35 responden lansia. Mayoritas responden berada pada kategori Sedentari Sedang yaitu sebanyak 23 orang (65,7%). Kemudian kelompok lansia dengan kategori Sedentari Rendah sebanyak 9 orang (25,7%), sedangkan sebagian kecil sisanya berada pada kelompok sedentari tinggi yaitu sebanyak 3 orang (8,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia di Desa Tinelo Ayula masih memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu luangnya dengan aktivitas yang minim pergerakan fisik.

Tabel 2. Hasil Kejadian Hipertensi

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	9	25,7%
2.	Pra-Hipertensi	12	34,3%
3.	Hipertensi	7	20,0%
4.	Hipertensi Derajat 1 dan Derajat 2	7	20,0%
Total		35	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari total 35 responden, kelompok dengan tekanan darah pra hipertensi memiliki jumlah tertinggi yaitu sebanyak 12 orang (34,3%), selanjutnya respoden dengan tekanan darah normal sebanyak 9 orang (25,7%), sementara itu, responden yang mengalami hipertensi serta hipertensi derajat 1 derajat 2 memiliki jumlah yang sama masing- masing sebanyak 7 orang (20,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Tinelo Ayula sudah mulai mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal (berada pada fase Pra Hipertensi hingga Hipertensi berat).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Statistik	df	*P-value*	Keterangan
1.	Gaya Hidup Sedentari	0,736	35	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
2.	Kejadian Hipertensi	0,860	35	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas, Temuan ini menunjukkan bahwa nilai signifikan untuk variabel gaya hidup sedentari adalah 0,000 dan variabel tekanan darah juga sebesar 0,000. Dalam uji statistik, jika nilai signifikansi yang diperoleh *p-value* < 0,05 maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang berarti data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *p-value* > 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak berarti data berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi dari kedua variabel dalam penelitian kurang dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima dan dapat disimpulkan bahwa data untuk variabel gaya hidup sedentari dan tekanan darah tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat untuk menguji hipotesis hubungan dilanjutkan menggunakan statistik non-parametrik yaitu uji korelasi *spearman-rank.*

Tabel 4. Hasil Uji Statistik

No	Gaya Hidup Sedentari	Kejadian Hipertensi								Jumlah		Uji *Spearman Rank*	
		Normal		Pra-Hipertensi		Hipertensi		Hipertensi Derajat 1dan Derajat 2					
		N	%	n	%	n	%	N	%	n	%	Koefisien Korelasi (r_s)	*p-value*
1.	Sedentari rendah	9	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	9	100,0%	0,841	0,000
2.	Sedentari sedang	0	0,0%	12	52,2%	7	30,4%	4	17,4%	23	100,0%		
3.	Sedentari tinggi	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	100,0%	3	100,0%		
Total		9	25,7%	12	34,3%	7	20,0%	7	20,0%	35	100,0%		

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis bivariat menunjukkan adanya sebaran data yang berbanding lurus antara tingkat gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi responden. Pada kelompok gaya hidup sedentari rendah, seluruh responden yang berjumlah 9 orang (100,0%) memiliki tekanan darah yang normal. Sementara itu, pada kelompok gaya hidup sedentari sedang yang berjumlah 23 responden mulai mengalami peningkatan tekanan darah di mana 12 responden (52,2%) berada pada kondisi pra hipertensi, 7 responden (30,4%) mengalami hipertensi, dan 4 responden (17,4%) sudah berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2. Pada kelompok gaya hidup sedentari tinggi seluruh responden berjumlah 3 orang (100,0%) yang berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2.

Hubungan searah dari sebaran data tersebut diperkuat oleh hasil uji Statistik *spearman rank* yang menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari nilai alpha (p- < 0,05), maka terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tinelo Ayula. Selain itu, nilai koefisien korelasi (r_s) yang didapatkan adalah sebesar 0,841, yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori sangat kuat dengan arah hubungan yang positif, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat gaya hidup sedentari yang diterapkan oleh lansia, maka akan semakin tinggi tingkat kejadian atau derajat hipertensi yang dialami.

PEMBAHASAN

Gaya Hidup Sedentari

Hasil penellitian sebagian besar lansia di Desa Tinelo Ayula masih memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu luangnya dengan aktivitas yang minim pergerakan fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berada pada kategori sedentari sedang sebanyak 23 orang, kelompok lansia yang kategori sedentari rendah tercatat sebanyak 9 orang, dan sebagian kecil sisanya berada pada kelompok sedentari tinggi yaitu sebanyak 3 orang yang beralasan bahwa mereka jarang bergerak karena sering merasa pusing. Hal ini menandakan bahwa kebiasaan kurang bergerak atau gaya hidup sedentari sudah menjadi pola keseharian yang cukup sering dilakukan pada kelompok lanjut usia di Desa Tinelo Ayula.

Jumlah lansia yang berada pada kategori sedentari rendah tercatat sebanyak 9 orang, angka yang cukup sedikit ini memperlihatkan fenomena bahwa hanya sebagian kecil lansia di Desa Tinelo Ayula yang masih rutin bergerak atau aktif beraktivitas fisik sehari-hari. Rendahnya tingkat sedentari ini menandakan bahwa mereka tidak menghabiskan banyak waktu luangnya untuk diam duduk atau berbaring, melainkan masih produktif beraktivitas.
Kemudian lansia pada kategori sedentari sedang yaitu sebanyak 23 orang, berdasarkan hasil data lapangan kelompok lansia dengan tingkat sedentari sedang ini rata-rata menghabiskan waktu duduk atau berbaring (di luar waktu tidur) berkisar 2 hingga 5 jam per hari. Angka ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Tinelo Ayula sebernanya masih memiliki kecenderungan untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik harian (berjalan kaki ke warung atau membersihkan rumah), namun aktivitas tersebut diselingi dengan waktu diam yang cukup signifikan.

Tingginya jumlah waktu diam pada kategori sedentari sedang ini sejalan dengan (Marpaung, 2023) bahwa proses penuaan secara alami memicu penurunan kekuatan sistem muskuloskeletal (otot dan tulang) serta fungsi kardiovaskular. Kondisi fisik yang mulai melemah ini secara bertahap membuat lansia membatasi gerak dan memilih untuk lebih banyak beristirahat atau duduk santai setelah melakukan aktivitas ringan.

Sedangkan untuk kategori sedentari tinggi tercatat sebanyak 3 orang. Berdasarkan data lapangan kelompok lansia pada kategori ini memiliki kebiasaan diam atau menetap yang sangat dominan, di mana mereka menghabiskan waktu duduk atau berbaring hingga lebih dari 5 jam dalam sehari. Dari sebaran jawaban kusioner mereka, kelompok lansia dengan tingkat sedentari tinggi ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang sangat minim jika dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Lansia dengan tingkat sedentari tinggi sebagian besar waktu luang mereka dihabiskan tanpa banyak pergerakan. Kondisi ini sering kali dipicu oleh faktor penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut, adanya keluhan fisik seperti nyeri sendi yang berat, serta keluhan sering pusing atau sakit kepala yang membuat mereka merasa tidak nyaman untuk beraktivitas. Ditambah lagi dengan kebiasaan mengisi hari-hari dengan kegiatan yang kurang membakar energi, seperti menonton televisi dalam durasi lama atau sekedar duduk-duduk di teras rumah pada sore hari. Menurut penelitian (Ayu et al., 2022) yang mengatakan seiring bertambahnya usia seseorang, secara alami akan mengalami penurunan fungsi fisik dan mental. Penurunan pada organ-organ tubuh ini berdampak langsung pada penurunan kondisi fisik mereka. Sejalan juga dengan teori milik (Maulina, 2022) juga mengatakan pada dasarnya, aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan seseorang untuk mengandalkan otot rangka dan membakar pengeluara energi yang banyak, seperti berjalan kaki, senam ataupun hiburan ringan. Namun, meskipun tahu bawa bergerak itu sehat, sebagian lansia menganggap aktivitas fisik sudah tidak ada gunanya lagi, mengingat kondisi kesehatan dan fungsi tubuh mereka yang semakin menurun.

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 35 responden lansia, kelompok dengan tekanan darah pra-hipertensi memiliki jumlah tertinggi yaitu sebanyak 12 orang (34,3%). Selanjutnya, responden yang mmiliki tekanan darah normal tercatat sebanyak 9 orang (25,7%), sementara responden yang mengalami hipertensi dengan hipertensi derajat 1 dan derajat 2 memiliki jumlah yang sama,yaitu hipertensi sebanyak 7 orang (20,0%), dan hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 sebanyak 7 (20,0%). Temuan ini menghasilkan bahwa sebagian besar lansia yang ada di Desa Tinelo Ayula sudah mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal.

Sebanyak 9 orang (25,7%) yang memiliki tekanan darah dalam batas normal. kelompok lansia ini menunjukkan kondisi kardiovaskular yang paling stabil di antara responden lainnya. Meskipun sebagian dari mereka tercatat memiliki riwayat tekanan darah tinggi di masa lalu, kondisi saat ini dapat terjaga dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kepatuhan mereka dalam mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin melalui kegiatan posyandu lansia di Desa Tinelo Ayula, serta adanya kebiasaan mengonsumsi ramuan herbal

tradisional sebagai terapi pendukung di rumah. Kestabilan ini juga didukung oleh kesadaran mereka untuk tetap melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur.

Menurut penelitian (Susanto et al., 2023), mendorong penderita hipertensi untuk minum obat antihipertensi secara teratur adalah salah satu cara untuk mengendalikan tekanan darah. Obat antihipertensi dapat membantu mengontrol tekanan darah. Penelitian milik (Ramadani, 2025) juga mengatakan ramuan herbal memberikan manfaat sebagai terapi tambahan dalam pengendalian tekanan darah. Diperkuat oleh penelitian milik (Indriani et al., 2022) yang juga mengatakan aktivitas fisik memiliki peran yang penting dalam pencegahan hipertensi pada usia lanjut. Aktivitas fisik membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, memperbaiki fungsi jantung dan pembuluh darah, aktivitas fisik juga dapat mengurangi stress dan meningkatkan metabolisme tubuh, termasuk sensitivitas insulin yang turut berperan dalam menurunkan risiko hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa kepatuhan minum obat dan melakukan aktivitas fisik harian sangat penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji *spearman rank* pada penelitian ini, diperoleh nilai *p*-value sebesar 0,000. Karena nilai ini kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tinelo Ayula, Kecamatan Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (Destira, 2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kurang dengan nilai tekanan darah seseorang yaitu (*p*-0,001). Penelitian yang dilakukan (Yan et al., 2024) menemukan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan lansia. Penelitian tersebut menemukan bahwa lansia yang secara teratur berolahraga memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi.

Selanjutnya, angka kekuatan hubungan (koefisien korelasi) yang didapatkan sebesar 0,841. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat yang sangat kuat dengan arah yang positif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitia (Prasetyo, 2022), mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh 0,434. *Sedentary lifestyle*, atau gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, memiliki hubungan yang kuat dengan nilai tekanan darah seseorang.

SIMPULAN

Hasil penelitian gaya hidup sedentari pada lansia di Desa Tinelo Ayula berada pada kategori gaya hidup sedentari sedang, yaitu sebanyak 23 orang (65,7%). Selebihnya berada pada kategori sedentari rendah sebanyak 9 orang (25,7%), dan sebagian kecil berada pada kategori sedentari tinggi sebanyak 3 orang (8,6%). Hasil penelitian kejadian hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Tinelo Ayula berada pada kategori pra-hipertensi, yaitu sebanyak 12 orang (34,3%). Selanjutnya, lansia dengan tekanan darah normal sebanyak 9 orang (25,7%), sementara yang mengalami hipertensi serta hipertensi

derajat 1 dan derajat 2 memiliki jumlah yang sama, masing-masing sebanyak 7 orang (20,0%). Hasil uji statistikmenunjukkan terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat dan berarah positif antara gaya hidup sedentari dengan kejadian hipertensi dengan nilai (*p-value* = 0,000) dan nilai koefisien korelasi (r_s) = 0,841. Data menunjukkan dari kelompok lansia dengan gaya hidup sedentari rendah, seluruhnya memiliki tekanan darah normal 9 orang (100,0%). Sementara itu, lansia dengan gaya hidup sedentari sedang berada pada kondisi pra-hipertensi sebanyak 12 orang (52,2%), kelompok hipertensi sebanyak 7 orang (30,4%), serta hipertensi derajat 1dan derajar 2 sebanyak 3 orang (100,0%).

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, I., Suadnyana, A., Made, I., Prianthara, D., Dewa, I., & Hartaningrum, A. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Kelompok Lansia Tegalnarungan Di Desa Sobangan Kecamatan Mengwi Badung. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 5, Issue 3).

Destira, F., & Mariani, M. (2021). Hubungan Perilaku Sedentari Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Mahasiswa. *Sriwijaya Journal Of Medicine*, *4*(1).

Fitrianah, F., Atsari Setiyowati, T., Arya Pradana, S., Rahmawati Sucipto, M., Nursuci Sekardi, F., Fitrian Aliffah, S., Wulandari, C., Aldianto, I., Zalianti Masfuah, L., Frasiska, W., Laily Rosida, E., Nur Aiyanti, S., Pinky Nurazizah, R., & Mifbakhuddin. (2024). Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Senam Bersama Di Masyarakat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *3*(2).

Indriani, M H., Nur Djannah, S., Ruliyandari, R., Kesehatan Masyarakat, F., Ahmad Dahlan, U., & Profdrsoepomo, J. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi. In *The Indonesian Journal Of Public Health)* (Vol. 18).

Marpaung, O. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, *7*.

Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia *The Role Of Intensity Of Daily Physical Activity To Degree Of Cognitive Function In Old Aged. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *21*(1).

Prasetyo, R. W. (2022). Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pt. Pupuk Kalimantan Timur Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* (*Mppki*) *5*(11), 1420–1424.

Ramadani, A., & M. Ramadhan, A. (2025). Efektivitas Ramuan Herbal Sebagai Penurun Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *6*(2).

Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia. *Scientific Journal*, *3*(1).

Susanto, A., Purwantiningrum, H., & Saff, M. J. A. (2023). Paparan Informasi Dan Lama Waktu Menderita Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*, *6*(3).

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2023). Hypertension. Who.

Yan, K., Gao, S., Sun, Q., & Wang, K. (2024). Association Of Daily Physical Activity With Hypertension, Depressive Symptoms, Loneliness, And Poor Sleep Quality In Aged 60–79 Older Adults. Scientific Reports, 14(1).