

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA
DI DESA MANUNGAL KECAMATAN NGUSIKAN KABUPATEN
JOMBANG TAHUN 2025**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

SABRINA NABILA AULIASARI

(11040222051)

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA
DI DESA MANUNGGAL KECAMATAN NGUSIKAN KABUPATEN
JOMBANG TAHUN 2025**

Oleh:

SABRINA NABILA AULIASARI

11040222051

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Hasil Skripsi

Surabaya, 7 Januari 2026

Dosen pembimbing I



Irul Hidayati, M. Kes

NIP. 198102282014032001

Dosen pembimbing II



Sri Hidayati L, SKM, M. Kes

NIP. 198201252014032001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA
DI DESA MANUNGGAL KECAMATAN NGUSIKAN KABUPATEN
JOMBANG TAHUN 2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Sabrina Nabila Auliasari ini telah dipertahankan

Di depan tim penguji skripsi

Di Surabaya, 9 Januari 2026

Mengesahkan

Dewan penguji

Penguji I

Irul Hidayati, SKM., M. Kes

NIP. 198102282014032001

Penguji II

Sri Hidayati L, SKM., M. Kes

NIP.198201252014032001

Penguji III

Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M. Kes

NIP. 198805182014032002

Penguji IV

Dr. Ria Qadariah Arief SKM.,M.Kes

NIP. 198703142014032001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Universitas Jember



Prof. Dr. phil. Khoirun Niam

NIP. 197007251996031004

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sabrina Nabila Auliasari

Nim : 11040222051

Progam Studi : Gizi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **Hubungan Asupan Lemak, Serat Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Kejadian Hipertensi Lansia Di Desa Manunggal Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang Tahun 2025**” Apabila suatu saat nanti saya terbukti plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar- benarnya.

Surabaya, 7 Januari 2026



Sabrina Nabila Auliasari

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabrina Nabila Auliasari
NIM : 11040222051
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
E-mail address : sabrinauliya12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA DI DESA MANUNGGA
KECAMATAN NGUSIKAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2025**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Januari 2025

Penulis



(Sabrina Nabila Auliasari)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat dan menjadi salah satu masalah kesehatan utama terutama pada kelompok lansia. Lansia mengalami hipertensi akibat penurunan fungsi fisiologis tubuh yang berkaitan dengan proses penuaan, selain itu terdapat berbagai faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi, khususnya faktor yang dapat dikendalikan seperti asupan lemak, asupan serat dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan lemak, serat dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada kejadian hipertensi pada lansia di Desa Manunggal Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang tahun 2025. Jenis penelitian ini yaitu analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* terdapat kriteria inklusi dan eksklusi, sampel yang digunakan berjumlah 80 responden. Data asupan lemak dan serat dikumpulkan menggunakan *food recall* 2x 24 jam sedangkan pada aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Data diolah menggunakan uji korelasi spearman. Hasil uji statistika menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah ($p=0,00$), terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan tekanan darah ($p=0,02$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p=0,04$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak, serat dan aktivitas fisik dengan tekanan darah.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Asupan Lemak, Asupan Serat dan Aktivitas Fisik.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with an increasing incidence rate and has become one of the major health problems, especially among the elderly. The elderly experience hypertension due to a decline in physiological functions related to the aging process. In addition, there are various factors that contribute to hypertension, particularly controllable factors such as fat intake, fiber intake, and physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between fat intake, fiber intake, and physical activity with blood pressure in cases of hypertension among the elderly in Manunggal Village, Ngusikan District, Jombang Regency in 2025. This study was an observational analytical study using a cross-sectional design. The sampling technique used in this study was simple random sampling with exclusion and inclusion criteria, and the sample consisted of 80 respondents. Data on fat and fiber intake were collected using a 2x 24-hour food recall, while physical activity data were collected using the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Data were analyzed using Spearman's correlation test. Statistical results showed a significant relationship between fat intake and blood pressure ($p=0.00$), a significant relationship between fiber intake and blood pressure ($p=0.02$), and a significant relationship between physical activity and blood pressure ($p=0.04$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between fat and fiber intake and physical activity with blood pressure.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Fat Intake, Fiber Intake, and Physical Activity.*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Landasan Teori	13
B. Kerangka teori	36
C. Kerangka konsep	37
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional	42
F. Prosedur Penelitian	43
1. Instrumen Penelitian	43

2. Data Penelitian	45
3. Prosedur Pengumpulan Data	45
G. Analisis Data	46
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil	48
1. Gambaran umum lokasi penelitian	48
2. Hasil Analisis Univariate	49
3. Hasil Analisis Bivariate	53
B. Pembahasan	55
1. Karakteristik responden	55
2. Hubungan Asupan lemak dengan tekanan darah	57
3. Hubungan Asupan Serat dengan tekanan darah	60
4. Hubungan Aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia	62
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	74

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Klasifikasi hipertensi menurut kemenkes	14
Tabel 3. Klasifikasi Skor Penilaian Aktivitas Fisik Menurut WHO	22
Tabel 4. Kebutuhan Gizi Berdasarkan Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 5. Kebutuhan Gizi Berdasarkan Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 6. Jadwal penelitian	39
Tabel 7. Definisi Oprasional	42
Tabel 8. Distribusi Karakteristik Responden	50
Tabel 9. Distribusi Tingkat Hipertensi responden	51
Tabel 10. Distribusi Asupan Lemak	51
Tabel 11. Distribusi Asupan Serat	52
Tabel 12. Distribusi Aktivitas Fisik	53
Tabel 13. Hasil Uji Hubungan Asupan Lemak Dengan Tekanan Darah	53
Tabel 14. hubungan asupan serat dengan tekanan darah	54
Tabel 15. hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah	55

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	36
Gambar 2. kerangka konsep.....	37



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ács, P., Betlehem, J., Oláh, A., Bergier, B., Morvay-Sey, K., Makai, A., & Prémusz, V. (2020). Cross-cultural adaptation and validation of the Global Physical Activity Questionnaire among healthy Hungarian adults. *BMC Public Health*, 20(S1), 1056. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08477-z>
- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8.
- Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). Update on Hypertension Guidelines: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(3), 580–585. <https://doi.org/10.53089/medula.v15i3.1682>
- Angka Kecukupan Gizi Permenkes RI no 28. (2019). <https://stunting.go.id/kemenkes-permenkes-no-28-tahun-2019-angka-kecukupan-gizi-yang-dianjurkan/>
- Anwar, M. S., & Cusmari, C. (2022). The Effectiveness Off Counseling On Drug Compliance in Hypertension Patients at Babelan I Public Health Center in 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2440–2458.
- Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Izza, R. N. (2023). The Influence of Walk on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1), 343–354.
- Cahyadi, E., Fuadi, F., & Affuan, V. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kotabumi Ii. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 980.
- Cholifah, N., & Sokhiatun, S. (2022). Pengaruh diet tinggi serat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 412–420.
- Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 298–306. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.685>
- Dinas Kesehatan Jawa Timur 2023. (n.d.). Retrieved November 20, 2025, from <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20PROVINSI%20JAWA%20TIMUR%20TAHUN%202023.pdf>
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 188–194.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan konsumsi gula, garam, lemak dan sedentary lifestyle terhadap tekanan darah pada usia dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 117–128.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesenangan pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169–179.

- Handayani, R., Eliwarti, & Sundari, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), 104–110.
- Hayati, A. N., & Isnaeni, F. N. (2025). *Hubungan Antara Tingkat Stres dan Asupan Serat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo*.
<https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/JJUM/article/view/7712>
- Hayes, P., Ferrara, A., Keating, A., McKnight, K., & O'Regan, A. (2022). Physical Activity and Hypertension. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(9), 302. <https://doi.org/10.31083/j.rcm2309302>
- Herawati, N. T., Alamsyah, D., & Hernawan, A. D. (2020). *Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20–44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir*.
<https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/JJUM/article/view/2152>
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi*. 18, 1–5.
- Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. 7.
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*, 6(1), 49–52.
- Juliana, I., Hengky, H. K., Umar, F., & Usman, U. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15 – 59 Tahun). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), 138. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24602>
- Kemenkes. (2021, October 12). <https://kemkes.go.id/id/pnpk-2021---tata-laksana-hipertensi-dewasa>
- Kemenkes. (2023). <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kusharto, C. M. (2015). Serat makanan dan perannya bagi kesehatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(2), 45–54.
- Kusuma, H. S., Widanti, M. N., Bening, S., & Bintanah, S. (2021). Keterkaitan Persentase Lemak Tubuh, Asupan Serat, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan Tekanan Darah Lansia. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 5(1), 53–62. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.1.7429>
- Laporan Nasional Riskesdas. (2019). <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- Luhung, M., & Widi Anugrahati, W. (2020). *Analisis Manajemen Aging Process Problem Dengan Pendekatan Model Preceed Procede Analysis of Aging Process Problem Management With Preceed Procede Model Approach*.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83.
- Manangkot, M. V., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Coping:*

- Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 410.
<https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p09>
- Mardiana, K. (2022). GAMBARAN FUNGSI KOGNITIF BERDASARKAN KARAKTERISTIK LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS: Cognitive Functions Based on the Characteristics of Elderly Indwelling-Community. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 577–584.
- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3128>
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2022). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA.
- Ningrum, I. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(3), 1928–1938.
- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., & Riana, L. (2023). PENYULUHAN DAN SOSIALISASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI AUR KUNING BUKITTINGGI SUMATERA BARAT. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 25–29.
- Nurhayati, N. E. (2023a). Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 3(4), 427–434.
- Nurhayati, N. E. (2023b). Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium dan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik. *GIZI UNESA*, 3(4), 427–434.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/70>
- Octaviane, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 32–38.
- Oktaviana, D., & Hismawati, H. (2024). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATTALLASSANG KABUPATEN TAKALAR: The relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Pattallassang Public Health Center, Takalar Regency. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 127–131.

- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan lemak, aktivitas fisik dan kegemukan pada remaja putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117.
- Preston, J., & Biddell, B. (2021). The physiology of ageing and how these changes affect older people. *Medicine*, 49(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.10.011>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Qur'an Kemenag*. (n.d.). Retrieved October 21, 2025, from <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=1&to=286>
- Rahayu, Y., Karim, A., & Peadutu, G. F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 172–184.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91–97.
- Ratnaningrum, D. (2020). HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KUWIRAN KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.
- Ronaldo, F. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 7(1), 110–116.
- Sagala, N. S. (2024). Aktivitas Fisik pada Penderita Penyakit Degeneratif Hipertensi di Puskesmas Muaratais Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(2), 13–16.
- Salsabila, T., Muhlshoh, A., & Kusumawati, D. (2023). Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium, dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 204–214.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89–98.
- Santoso, I. A. (2015). SERAT PANGAN (DIETARY FIBER) DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN. *Dietary Fiber*.
- Sinulingga, B. O. (2020). Pengaruh konsumsi serat dalam menurunkan kadar kolesterol.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Soesanto, E., Khoiriyah, K., & Handayani, I. F. (2021). Description of Physical Activities in the Elderly with Hypertension in Posbindu Sumber Sehat,

- Demak Regency. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 194–198. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5759>
- Sumael, Z. M., & Paturusi, A. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI PUSKESMAS PANGOLOMBAN*.
- Suryani, N., Noviana, N., & Libri, O. (2020). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 100–107.
- Sutriyawan, A., Fardhoni, F., Yusuff, A. A., Akbar, H., & Sangaji, M. (2022). Risk factors predicting hypertension in the elderly. *Iranian Journal of War and Public Health*, 14(4), 433–438.
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022a). Kajian sistematis faktor-faktor risiko hipertensi pada lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–353.
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022b). Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(5), 347–353.
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114–123.
- Wirayani, P. D. A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2020). *HUBUNGAN ASUPAN SERAT, STATUS OBESITAS DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TABANAN III*.
- Wulandari, A., & Sari, S. A. (2023). *PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI KOTA METRO TAHUN 2022*. 3.
- Xu, C., & Marques, F. Z. (2024). How Dietary Fibre, Acting via the Gut Microbiome, Lowers Blood Pressure. *Current Hypertension Reports*, 24(11), 509–521. <https://doi.org/10.1007/s11906-022-01216-2>
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi klinis pada pasien hipertensi urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 1–9.
- Al-Fariqi, M. Z., Gizi, S., Kesehatan, F., Pangan, J., Gizi, K., Zulfikar, M., & Program, A.-F. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat The Relationship Between Nutritional Status And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Narmada Health Center, West Lombok. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 2, 15–22.

- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini dan Edukasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5532–5540. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12578>
- Duana, M., Qasrina, Q., Anisa, N., Maisarah, S., Mardiana, M., Husada, F., Mukhtar, D., Ab, W., Ibrahim, I., Kesehatan, P., & Masyarakat, K. (2025). Edukasi Terkait Hipertensi dalam Mengurangi Angka Prevalensi Terkenanya Hipertensi pada Lansia. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 110–115.
- Hamzah, Akbar, H., Langing, A., & Hamzah Rahamawati. (2021). ANALISIS HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH HYPERTENSION IN ELDERLY. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5, 194–201.
- Hulu, R., Sari, M., Anisa Junita, U., Lubis, L., & Latifah Nurhayati Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, E. (2024). *PENGARUH LATIHAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN PENDERITA HIPERTENSI*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Istiqomah, F., Iqbal Tawakal, A., Dewi Haliman, C., & Raditya Atmaka, D. (2022). *The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency*.
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. In *Jurnal Kesehatan Dan Science: Vol. XIX* (Issue 1).
- Mardianto, Darwis, & Suhartatik. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi*.
- Mulyasari, I., & Septiar Pontang, G. (2020). *HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT, KALIUM, NATRIUM, DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN GORENGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LAKI-LAKI USIA 40-50 TAHUN DI KELURAHAN GEDANGANAK KECAMATAN UNGARAN TIMUR KABUPATEN SEMARANG* (Vol. 9, Issue 22).
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361–370. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Purba, T., Mariyanaq, & Demitri, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6, 334–343.

- Rahayu, N., Suantara, M., & Nursanyoto, H. (2021). Gambaran Asupan Serat, Kolesterol Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11.
- Shobirin, G. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jombatan Kabupaten Jombang (Vol. 7, Issue 1).
- Sofiana Putri, S., Widyaningsih, H., Faidah, N., Hartini, S., Dwi Winarsih, B., Rias Arsy, G., Cendekia Utama Kudus JILingkar Raya Kudus-Pati, I. K., Kecamatan Mejobo, J., Kudus, K., & Tengah, J. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A