

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN  
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPAKE SAMARINDA**

Rhefita Yuniar<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Slamet Purnomo<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,  
Samarinda, Indonesia

Email: [rhefitayuniar151@gmail.com](mailto:rhefitayuniar151@gmail.com) , [sp377@umkt.ac.id](mailto:sp377@umkt.ac.id) , [nh183@umkt.ac.id](mailto:nh183@umkt.ac.id)

**ABSTRAK**

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Pengendalian tekanan darah pada lansia sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, terutama pola makan dan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan pola tidur dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lempake Samarinda. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 104 lansia hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan alat ukur standar serta pengisian kuesioner pola makan dan pola tidur. Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji chi kuadrat, dan multivariat dengan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Pola makan dan pola tidur terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Lansia dengan pola makan dan pola tidur yang kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tidak terkontrol. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa pola tidur merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi pengendalian tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi pada lansia tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga pada perbaikan gaya hidup. Disimpulkan bahwa pola makan dan pola tidur berperan penting dalam pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan edukasi kesehatan yang berfokus pada perbaikan pola makan dan kualitas tidur lansia sebagai upaya pengendalian hipertensi di pelayanan kesehatan dasar.

**Kata Kunci** : hipertensi, lansia, pengendalian tekanan darah, pola makan, pola tidur

**ABSTRACT**

*Hypertension among older adults remains a major public health problem and can lead to serious complications if blood pressure is not properly controlled. Blood pressure control in older adults is strongly influenced by lifestyle factors, particularly dietary patterns and sleep patterns. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and sleep patterns with blood pressure control among older adults with hypertension in the working area of the Lempake Public Health Center, Samarinda. This study employed a quantitative design using a cross sectional approach. A total of 104 older adults with hypertension were selected as samples through purposive sampling. Data collection was conducted by measuring blood pressure using a standard measurement instrument and administering structured questionnaires to assess dietary patterns and sleep patterns. Data analysis included univariate analysis, bivariate analysis using the chi square test, and multivariate analysis using binary logistic regression. The results showed that most respondents had uncontrolled blood pressure. Both dietary patterns and sleep patterns were significantly associated with blood pressure control among older adults with hypertension. Older adults who had poor dietary patterns and poor sleep patterns were more likely to experience uncontrolled blood pressure. Multivariate analysis indicated that sleep pattern was the most dominant factor influencing blood pressure control. These findings suggest that effective hypertension management in older adults requires not only pharmacological treatment but also lifestyle modification. In conclusion, dietary patterns and sleep patterns play an important role in blood pressure control among older adults with hypertension. This study recommends strengthening health education programs that focus on improving healthy eating behaviors and sleep quality among older adults in primary health care settings.*

**Key Words** : blood pressure control, dietary pattern, hypertension, older adults, sleep pattern

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang masih menjadi tantangan global, terutama pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga mencapai tahap lanjut dan menimbulkan komplikasi serius, sehingga dikenal sebagai penyakit *silent killer*. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, serta penurunan kualitas hidup lansia. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia dengan hipertensi juga terus bertambah, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi aspek penting dalam pelayanan kesehatan Masyarakat (Ratri *et al.*, 2022).

Pengendalian tekanan darah pada lansia tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat diketahui berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, sedangkan pola makan seimbang dengan asupan buah dan sayur yang cukup dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Lansia dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak sehat cenderung memiliki risiko tekanan darah tidak terkontrol (Alistina *et al.*, 2025).

Selain pola makan, pola tidur juga merupakan faktor penting yang sering diabaikan dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan tidur, baik dari segi durasi maupun kualitas tidur. Gangguan pola tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memengaruhi keseimbangan hormonal, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan

tekanan darah (Alfi dan Yuliwar, 2018). Lansia dengan kualitas tidur yang buruk dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi yang tidak terkontrol dibandingkan mereka yang memiliki pola tidur yang baik (Mangga *et al.*, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan tekanan darah, serta antara pola tidur dan kejadian hipertensi pada lansia. Namun, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada kejadian hipertensi, bukan pada aspek pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian yang mengkaji pola makan dan pola tidur secara bersamaan sebagai faktor yang memengaruhi pengendalian tekanan darah pada lansia masih terbatas, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan dasar (Indeks *et al.*, 2025).

Wilayah kerja Puskesmas Lempake Samarinda merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data kunjungan dan hasil studi pendahuluan, banyak lansia masih memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol meskipun telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan pola tidur yang tidak teratur, sehingga diperlukan penelitian untuk mengkaji faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam (Li & Hipertensi, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan: apakah terdapat hubungan antara pola makan dan pola tidur dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lempake Samarinda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan dan menjadi dasar perencanaan program promotif dan

preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi dan terdaftar di wilayah kerja sebuah Puskesmas di Samarinda. Besar sampel sebanyak 104 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi lansia yang terdiagnosis hipertensi, berusia 60 tahun ke atas, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen penelitian berupa kuesioner dan alat ukur tekanan darah. Kuesioner digunakan untuk mengukur pola makan dan pola tidur responden. Kuesioner pola makan berisi pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari, frekuensi makan, serta jenis makanan yang dikonsumsi, sedangkan kuesioner pola tidur mencakup durasi tidur, kualitas tidur, dan kebiasaan tidur responden. Tekanan darah diukur menggunakan alat ukur standar sesuai prosedur. Instrumen kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas pada variabel pola makan dan pola tidur dengan skala Likert menggunakan uji validitas dengan rumus *Pearson Product Moment*. Uji validitas dilakukan di puskesmas temindung samarinda dengan jumlah responden 30 orang pada Oktober 2025.

Instrumen kuesioner pola makan dan pola tidur dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan landasan teori dan indikator yang relevan. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, dilakukan uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* terhadap 30 responden di luar

sampel penelitian. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,361) dan nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh 15 item pada variabel pola makan dan 15 item pada variabel pola tidur memiliki nilai  $r$  hitung  $> 0,361$  dengan nilai  $p < 0,05$ , sehingga seluruh butir pertanyaan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* untuk menilai konsistensi internal instrumen. Kriteria reliabilitas ditetapkan apabila nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$ . Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel pola makan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,902 dan variabel pola tidur sebesar 0,758. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimal yang ditentukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang disusun oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian.

dengan hasil menunjukkan seluruh item pertanyaan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan pengukuran langsung oleh peneliti.

Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan proses pengolahan melalui tahapan *editing, coding, entry*, dan *cleaning data*. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, analisis bivariat menggunakan uji chi kuadrat untuk mengetahui hubungan antarvariabel, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik biner untuk menentukan faktor dominan yang memengaruhi pengendalian tekanan darah. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan, dan selama pelaksanaan penelitian prinsip perlindungan hak responden

diterapkan dengan pemberian penjelasan penelitian serta persetujuan menjadi responden secara sukarela.

## HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan tujuan penelitian, meliputi gambaran pengendalian tekanan darah, pola makan, pola tidur, serta hubungan antarvariabel penelitian. Sebanyak 104 lansia hipertensi terlibat sebagai responden dalam penelitian ini.

**Tabel 1 Pengendalian Tekanan Darah Responden Lansia Hipertensi**

No	Pengendalian Tekanan Darah	n	(%)
1	Terkendali	42	40,4
2	Tidak Terkendali	62	59,6
<b>Total</b>		104	100.0

Hasil analisis pola makan menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pola makan yang kurang baik. Responden dengan pola makan kurang baik cenderung mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta kurang mengonsumsi buah dan sayur secara teratur.

**Tabel 2 Pola Makan Responden Lansia Hipertensi**

No	Pola Makan	n	(%)
1	Baik	39	37,5
2	Kurang Baik	65	62,5
<b>Total</b>		104	100.0

Berdasarkan penilaian pola tidur, sebagian besar responden mengalami pola tidur yang kurang baik, ditandai dengan durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang rendah. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kestabilan tekanan darah pada lansia.

**Tabel 3 Pola Tidur Responden Lansia Hipertensi**

No	Pola Tidur	n	(%)
1	Baik	44	42,3
2	Kurang Baik	60	57,7
<b>Total</b>		104	100.0

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pola makan dan pola tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Lansia dengan pola makan kurang baik dan pola tidur kurang baik lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan tekanan darah tidak terkontrol. Analisis multivariat menunjukkan bahwa pola tidur merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Tabel 4 Analisa Multivariat**

Variabel	B	N	Sig.	Exp (B)
Pola Makan	2.372	104	0.000	10.720
Pola Tidur	2.498	104	0.000	12.157
Constant	-5.957		0.000	

Hasil analisis multivariat menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa pola makan dan pola tidur berpengaruh signifikan terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Pola makan memiliki nilai  $p = 0,001$  dengan  $OR = 10,720$ , yang menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan baik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai pengendalian tekanan darah dibandingkan lansia dengan pola makan kurang baik. Sementara itu, pola tidur menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dengan  $OR = 12,157$ , yang berarti lansia dengan pola tidur baik memiliki peluang lebih tinggi untuk memiliki tekanan darah terkontrol. Berdasarkan nilai Odds Ratio, pola tidur merupakan faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang belum sesuai dengan prinsip diet sehat bagi penderita hipertensi. Kondisi tersebut ditandai dengan

kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi natrium, seperti makanan asin dan olahan, serta masih terbatasnya konsumsi buah dan sayuran sebagai sumber serat dan antioksidan. Pola konsumsi seperti ini berpotensi memperburuk kondisi tekanan darah, terutama pada kelompok lansia yang secara fisiologis telah mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah.

Selain itu, hasil univariat pada variabel pola tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik, yang ditunjukkan oleh durasi tidur yang tidak mencapai kebutuhan ideal, sering terbangun pada malam hari, serta kesulitan mempertahankan tidur hingga pagi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki faktor risiko perilaku yang dapat memperberat kondisi hipertensi apabila tidak dikendalikan secara tepat.

Secara fisiologis, konsumsi natrium dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan dalam tubuh, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan pada dinding arteri. Proses ini memicu peningkatan resistensi perifer dan beban kerja jantung. Pada lansia, kondisi tersebut semakin berisiko karena adanya perubahan struktural pembuluh darah akibat proses penuaan. Di sisi lain, gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Aktivasi yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan tekanan darah, terutama pada individu dengan riwayat hipertensi. Oleh karena itu, pola makan dan kualitas tidur yang kurang baik merupakan dua faktor penting yang secara tidak langsung dapat memperburuk kontrol tekanan darah pada lansia.

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi serta antara pola tidur dengan kejadian hipertensi ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tidak sehat pola makan dan semakin buruk kualitas tidur responden, maka semakin besar kemungkinan tekanan darah berada pada kategori tidak terkontrol. Temuan ini konsisten dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi natrium berlebih memiliki korelasi positif dengan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa gangguan tidur kronis dapat meningkatkan risiko hipertensi melalui mekanisme disregulasi neurohormonal dan inflamasi sistemik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa faktor gaya hidup memiliki kontribusi yang signifikan dalam perkembangan dan pengendalian hipertensi.

Secara teoritis, dalam konsep patofisiologi hipertensi dijelaskan bahwa peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor genetik, lingkungan, dan perilaku. Asupan natrium yang tinggi menyebabkan peningkatan osmolaritas plasma sehingga merangsang pelepasan hormon antidiuretik dan meningkatkan volume cairan intravaskular. Sementara itu, gangguan tidur memengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom dengan meningkatkan dominasi sistem simpatis dibandingkan parasimpatis. Ketidakseimbangan ini berperan dalam meningkatkan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, serta tekanan darah secara keseluruhan. Oleh karena itu, secara teoritis maupun empiris, hubungan antara pola makan, pola tidur, dan hipertensi memiliki dasar yang kuat dan saling mendukung.

Berdasarkan perbandingan antara hasil penelitian dan teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan pola tidur merupakan determinan penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Peneliti berpendapat bahwa masih tingginya proporsi responden dengan kebiasaan makan dan tidur yang kurang baik kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan yang telah terbentuk dalam jangka waktu lama, kurangnya edukasi kesehatan yang berkesinambungan, serta minimnya pemantauan rutin terhadap tekanan darah. Selain itu, aspek sosial dan budaya juga dapat berperan dalam membentuk preferensi makanan dan pola istirahat pada lansia. Oleh karena itu, intervensi yang menekankan pada perubahan perilaku melalui edukasi diet rendah garam, peningkatan konsumsi serat, serta manajemen tidur yang baik perlu diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan primer. Pendekatan promotif dan preventif yang komprehensif diharapkan mampu membantu lansia dalam menjaga kestabilan tekanan darah serta mencegah komplikasi hipertensi di masa mendatang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi masih belum optimal. Pola makan dan pola tidur terbukti berhubungan dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Lansia dengan pola makan yang kurang baik dan pola tidur yang kurang baik cenderung mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. Di antara kedua faktor tersebut, pola tidur memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi pengendalian tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi pada lansia tidak dapat hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi perlu didukung oleh penerapan

gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas pola makan dan pola tidur menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di pelayanan kesehatan dasar.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, meningkatkan edukasi dan pendampingan kepada lansia hipertensi terkait penerapan pola makan sehat dan perbaikan kualitas tidur sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Pelayanan kesehatan dasar diharapkan dapat mengembangkan program promotif dan preventif yang terintegrasi untuk mendukung perubahan gaya hidup lansia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang mampu menjelaskan hubungan sebab akibat serta mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi pengendalian tekanan darah, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan seluruh staf di Puskesmas tempat penelitian dilaksanakan atas izin dan kerja sama yang diberikan selama proses pengumpulan data. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- (Alvial et al., n.d.; Article et al., 2024; Fern, 2021; Ilmu & Immanuel, 2024; Iva Milia Hani Rahmawati 2018, n.d.; Lestari et al., 2024; Relationship et al., 2023; Sumarni & Siwi, 2025)  
 Alistina, R., Priyantari, W., & Rosyad, Y. S. (2025). *Jurnal Kesehatan*.

- I(2021), 362–366.
- Alvial, X., Rojas, A., Carrasco, R., Durán, C., & Fernández-campusano, C. (n.d.). *Overuse of Health Care in the Emergency Services in Chile*.
- Article, O., Between, R., Support, F., In, C., Hypertension, E., & Sei, A. T. (2024). *RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT WITH LOW-SALT COMPLIANCE IN ELDERLY HYPERTENSION AT SEI MENCIRIM*. 12(3), 305–311.  
<https://doi.org/10.20473/jbe.v12i32024>.
- Fern, R. (2021). *Pneumopericardium mimicking ST-segment elevation acute coronary syndrome*. 2021.
- Ii, P. M., & Hipertensi, K. (2025). *Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di uptd puskesmas marga ii tahun 2024*. 1(2021), 72–78.
- Ilmu, J., & Immanuel, K. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia Yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Rida*. 18, 95–103.
- Indeks, D. A. N., Tubuh, M., & Kejadian, D. (2025). *PASIEN LANSIA DI PUSKESMAS SELONG THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY , SLEEP QUALITY , DIET , AND BODY MASS INDEX AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ELDERLY PATIENTS*. 1–9.
- Iva Milia Hani Rahmawati 2018. (n.d.). *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*. 15(1), 58–65.
- Lestari, P. H., Hartini, T., Mustandhifa, A., Pangastuti, T. E., & Hapsari, D. C. (2024). *CORRELATION OF SELF-CARE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE IN HYPERTENSIVE ELDERLY IN THE TRESNA WERDHA SOCIAL HOME*. 9(2), 197–202.
- Mangga, K., Week, D. U. A., & Simalingkar, V. I. I. (2023). *Hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia di kelurahan mangga dua week vii simalingkar*. 4.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & Tidur, G. P. (2022). *Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi*. 4(2), 61–66.
- Relationship, T. H. E., Family, B., Behavior, E., & Control, I. N. H. (2023). *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND ELDERLY BEHAVIOR*. 4, 57–64.
- Sumarni, T., & Siwi, A. S. (2025). *Edukasi manajemen Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Dukuhwaluh*. 7(3), 332–341.