HUBUNGAN LIFE STYLE DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO

[1] Rosmin Ilham, [2] Yunthya Siti Rahmawati Zaitun Abay, [3] Nur Aina Sudirman
[1]Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, [2]Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo[3]Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

Latar Belakang: Gaya hidup (*life style*) merupakan kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari-hari.
Tujuan: Tujuan peneIitian ini untuk menganalisa Hubungan *Life style* dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.
Metode: Metode yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi semua lansia yang ada di Desa Mongolato sebanyak 276 dan sampel 73 orang dengan teknik pengambilan sampel *Accidental sampling*. Analisa data menggunakan uji *chi-square*.
Hasil: HasiI peneIitian *Life style* pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo sebahagian besar didapatkan kategori kurang sebanyak 37 responden, dan Kejadian hipertensi pada lansia sebahagian besar didapatkan kategori hipertensi sebanyak 63 responden. Hasil analisis di peroleh nilai *p value* 0,046 dimana *P* <α 0,05 sehingga H0 di tolak.
Kesimpulan: Kesimpulan penelitian *life style* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Saran bagi masyarakat kiranya dapat menjadi sumber informasi tentang pentingnya menerapkan *life style* yang sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan khususnya pada lansia.

Kata kunci : *Life style,* Kejadian Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia > 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada manusia. Adapun klasifikasi lanjut usia yaitu pada lansia awal (65 hingga 74 tahun), lansia menengah (75 hingga 84 tahun) dan lansia akhir (85 tahun keatas). Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi juga dimulai sejak permulaan kehidupan (Adinatha et al., 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, di dunia perkirakan sekitar dua miliar penduduk lanjut usia yang berusia diatas 60 tahun pada tahun 2050. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, di indonesia jumlah lansia saat ini sekitar 27,1 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (Freny et al., 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, didapatkan jumlah, pada tahun 2019 Kota Gorontalo berada pada posisi kedua dan terus meningkat sampai tahun 2021 234.957 jiwa. Terjadinya peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada masalah kesehatan seperti timbulnya berbagai macam penyakit, dan yang paling sering ditemukan pada lansia salah satunya hipertensi (Ayu et al., 2023).

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menderita hipertensi adalah umur dan jenis kelamin faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya. Selain itu gaya hidup juga merupakan salah satu fakor resiko seseorang dapat menderita hipertensi. Gaya hidup (*life style*) merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari-hari. yang saat ini di anut oleh manusia yaitu *life style* yang moderen cenderung membuat manusia lebih banyak menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya mereka cenderung lebih malas beraktifitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Tampake et al., 2022).

Berdasarkan survey yang pernah dilakukan peneliti pada bulan Mei 2023 di Desa Mongolato Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo terdapat 4 dusun yang terdapat lansia di tiap – tiap dusunnya dengan total 276 lansia dengan jumlah laki – laki 107 orang dan perempuan 168 orang, dan dari hasil wawancara 11 lansia menderita hipertensi dengan 7 orang lansia yang memiliki gaya hidup tidak sehat seperti dalam mengonsumsi makanan banyak menggunakan garam dapur yang berlebih, jarang mengkonsumsi buah-buahan, masih sering merokok, dan juga 4 orang lansia dalam melakukan aktivitas olahraga jarang dilakukan serta ada beberapa lansia yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Jadi menurut Peneliti dari latar belakang di atas dapat di simpulkan bahwa lanjut usia dengan *life style* sangat mempengaruhi kesehatan pada lansia mulai dari aktifitas fisik, pola makan, merokok, serta kebiasaan tidur. dengan semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah tinggi. Hipertensi juga berkaitan erat dengan gaya hidup lansia.

METODE PENELITIAN

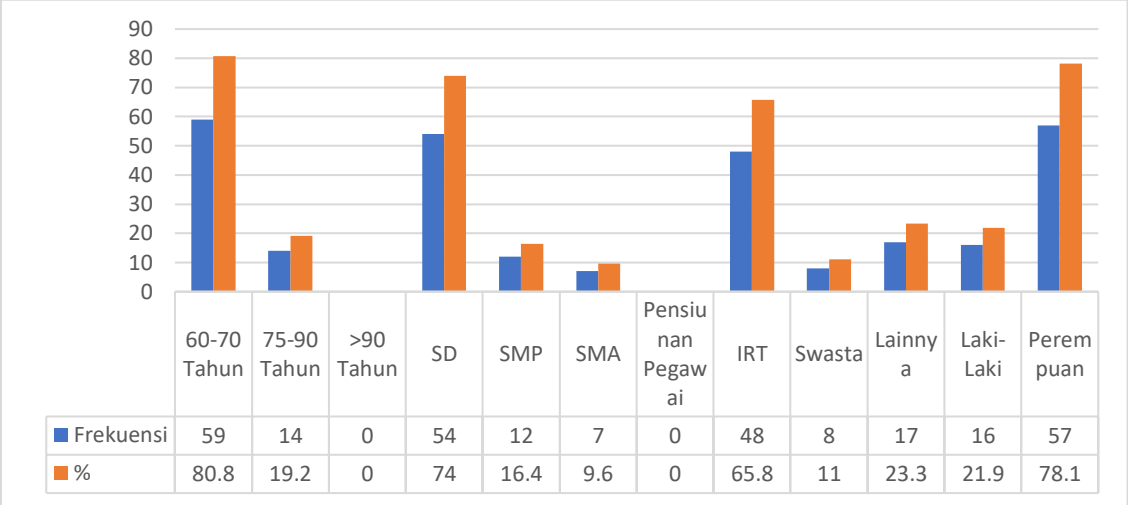
Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. survei analitik yaitu survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi (Prof. Dr. Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 276 orang lansia yang terdapat di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik pengambilan sampel dengan *Total sampling, Accidental Sampling*, yaitu Teknik pengambilan sampel secara kebetulan.

Jenis instrumen dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner Life Style dan lembar observasi tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin Lansia

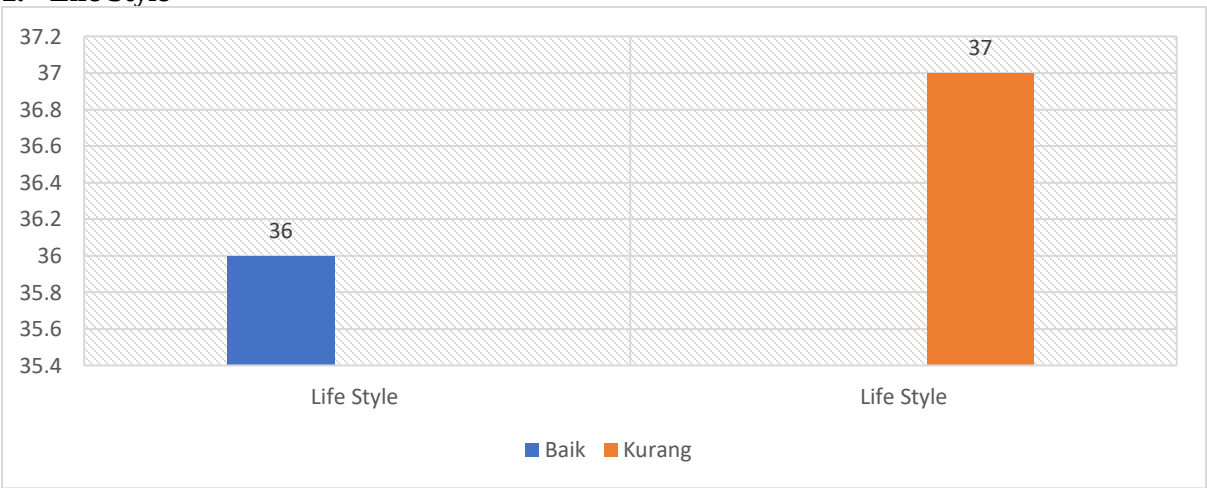


	60-70 Tahun	75-90 Tahun	>90 Tahun	SD	SMP	SMA	Pensiunan Pegawai	IRT	Swasta	Lainnya	Laki-Laki	Perempuan
Frekuensi	59	14	0	54	12	7	0	48	8	17	16	57
%	80.8	19.2	0	74	16.4	9.6	0	65.8	11	23.3	21.9	78.1

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan diagram di atas menunjjukan bahwa responden mayoritas berdasarkan umur,bagi Lansia yang memiliki umur 60-74 tahun berjumlah 59 responden atau sebesar 80.8%, berdasarkan pendidikan mayoritas memiliki pendidikan SD berjumlah 54 responden atau sebesar 74%, berdasarkan pekerjaan mayoritas yang memiliki pekerjaan sebagai pekerjaan sebagai IRT berjumlah 48 responden atau sebesar 65.8%, dan berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan berjumlah 57 responden atau sebesar 78.1%.

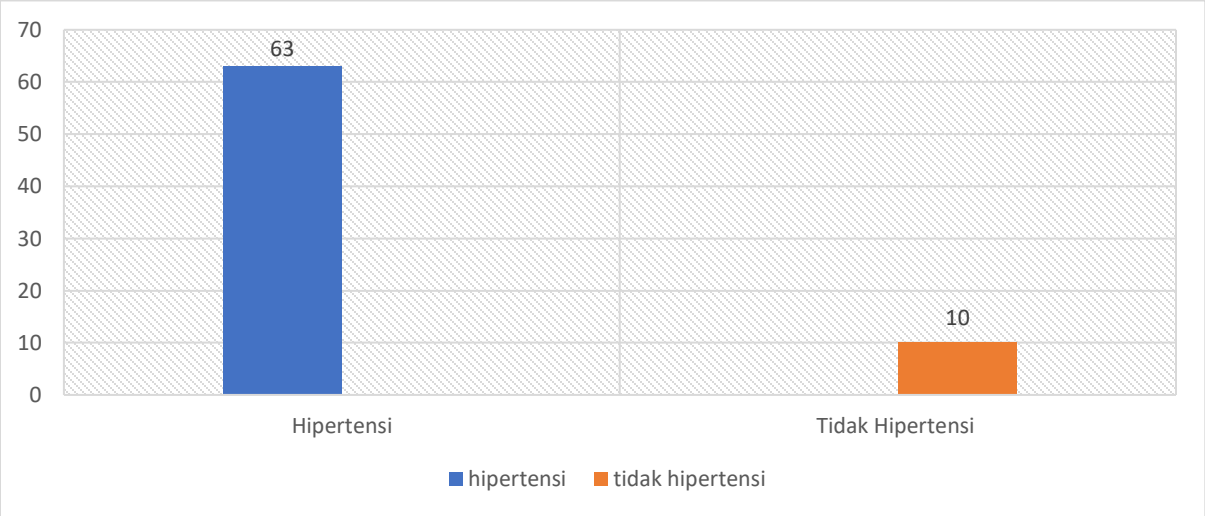
2. Life Style



Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa responden berdasarkan *life style* pada lansia yang memiliki *life style* kurang berjumlah 37 responden atau sebesar 50.7% dan *life style* baik berjumlah 36 responden atau sebesar 49.3%.

3. Kejadian Hipertensi



Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa responden berdasarkan kejadian hipertensi didapatkan pada lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 63 responden atau sebesar 86.3% dan lansia yang tidak hipertensi berjumlah 10 responden atau sebesar 13.7%.

4. Hubungan *Life style* dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

LIFE STYLE	HIPERTENSI						Sig.(2-tailed)
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		P
							0.046
	N	%	N	%	N	%	
Kurang	29	39.7	8	10.2	37	50.7	
Baik	34	46.6	2	2.7	36	49.3	
Total	63	86.3	10	13.7	73	100	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian lansia yang *life style* kurang dan hipertensi berjumlah 29 responden atau sebesar 39.7% dan lansia *life style* kurang tapi tidak hipertensi berjumlah 8 responden atau sebesar 10.2%, kemudian lansia yang *life style* baik namun hipertensi berjumlah 34 responden atau sebesar 46.6% dan lansia *life style* baik dan tidak hipertensi berjumlah 2 responden atau sebesar 2.7%.

Dengan hasil analisis data menggunakan uji stastisik *Chi-square* di peroleh nilai *p value* 0,046 dimana *P* <α 0,05 sehingga H0 di tolak. Artinya *life style* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo umur merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi, terutama pada lansia, karena mudah untuk terkena hipertensi bila samkin tua.

Kelompok lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi

dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.(Hanum and Lubis 2017).

Lansia yang terbanyak adalah yang berpendidikan hipertensi sehingga hal ini dapat meyebabkan terjadinya hipertansi sebab kurangnya pengetahuan pada *life style.* Menurut (Nurrahmani, 2011) pendidikan berarti bimbingan yang di berikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu.

hipertensi mayoritas adalah perempuan, hal tersebut di akibatkan perempuan bila semakin tua makin rentang akan terkena hipertensi karena di pengeruhi oleh pekerjaan yang dapat membuat stres.

Pekerjaan sebagai IRT cenderung menyebabkan hipertensi berat karena adanya Stres. Sumber stres dalam pekerjaan meliputi beban kerja, fasilitas kerja yang tidak memadai, peran dalam pekerjaan yang tidak jelas, tanggung jawab yang tidak jelas, masalah dalam hubungan dengan orang lain, tuntutan kerja dan tuntutan keluarga. (Handayani, Rusli, & Ibrahim 2014).

2. Kualitas Hidup

Hasil penelitian pada diagram menunjukkan bahwa *life style* pada lansia yang memiliki *life style* kurang berjumlah 37 orang atau sebesar 50.7% dan *life style* baik berjumlah 36 orang atau sebesar 49.3%.

Hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo bahwa lansia lebih dominan *life style* kurang hal ini di sebabkan karena pola makan lansia yang tidak teratur, dimana lansia selalu megkonsumsi garam lebih dari 6 gram (1 sendok teh) dalam satu hari, terlalu banyak makan makanan yang mengandung garam dapat meningkatkan hormon ouobain sehingga mempersempit pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat.. Dan juga mengkonsumsi kopi 1 – 2 cangkir per hari, dengan pola makan dan minum yang tidak sehat dapat menyebabkan rentang akan terkena hipertensi pada lansia yang sudah memiliki umur yang sudah tidak mudah lagi atau umur tua.

Penelitian ini didukung oleh teori (Harahap et al., 2021) dalam buku yang berjudul Gaya hidup terhadap resiko hipertensi pada lansia, garam dapat memperburuk hipertensi pada orang secara genetik sensitif terhadap natrium. Natrium memiliki sifat menarik cairan sehingga mengkonsumsi garam berlebih atau makan-makanan yang diasinkan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Begitupun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kurniawaty, 2016)

3. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa bahwa responden berdasarkan kejadian hipertensi pada lansia yang berjumlah 60 orang atau sebesar 86.3% dan kejadian tidak hipertensi pada lansia berjumlah 10 orang atau sebesar 13.7%.

Hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo bahwa sebahagian besar responden hipertensi, hal ini di sebabkan oleh karena faktor usia responden 60-74 tahun berjumlah 59 responden (80.8%), umur 75-90 tahun berjumlah 14 responden (19.2%).

Penelitian ini di dukung oleh teori (Pipit, 2018), pada teori proses menua terdapat 5 teori yang diantaranya dijelaskan bahwa teori stres hormonal adalah Menyatakan bahwa proses penuaan di dalam sistem hormonal tubuh dapat menurunkan daya tahan terhadap stres dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah dari tepi dan peningkatan volume aliran darah (Apriyani Puji Hastuti & I Made Ratih R, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maykurnia, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi sebanyak 25 lansia (83,3%), sedangkan lansia yang tidak hipertensi sebanyak 5 lansia (16,7%) Hal ini menunjukkan tekanan darah tidak hanya di picu oleh gaya hidup tetapi faktor – faktor lainnya yang mendukung terjadinya hipertensi terutama umur.

Adapun penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riamah, 2019) bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku.

4. Hubungan *Life style* dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan Berdasarkan tabel lansia yang *life style* kurang dan hipertensi berjumlah 29 orang atau sebesar 39.7% dan lansia *life style* kurang tapi tidak hipertensi berjumlah 8 orang atau sebesar 10.2%, kemudian lansia yang *life style* baik namun hipertensi berjumlah 34 orang atau sebesar 46.6% dan lansia *life style* baik dan tidak hipertensi berjumlah 2 orang atau sebesar 2.7%.

Dengan hasil analisis data menggunakan uji stastisik *Chi-square* di peroleh nilai *p value* 0,046 dimana *P* <α 0,05 sehingga H0 di tolak. Artinya *life style* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Lansia yang memiliki *life style* kategori kurang namun tidak hipertensi sebanyak 8 responden (10.2%) hal ini didapatkan berdasarkan wawancara sebahagian besar responden aktivitas spritualnya baik dimana responden rajin mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian,tadarus dan kegiatan keagamaan lainnya.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh (Deswanda, 2019), Kedekatan antara lansia dengan tuhan yang diperantarai oleh berdoa dan beribadah yang dilakukan lansia dengan ikhlas dapat membawa pengaruh positif yang membawa ketenangan, kedamaian, dan mendatangkan kekuatan bagi lansia untuk menjalani hidup yang akan berdampak baik bagi kesehatan lansia.

Hal ini di dukung oleh penelitian (Kirnawati et al., 2021), Hasil uji menggunakan Chi-Square didapatkan hasil p value = 0,002 yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat spiritual dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. peran spiritual sebagai presepsi terhadap sakit, di dalam penelitian disebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang baik akan mampu beradaptasi dengan perubahan fisik karena kerentanan dan permasalahan penyakit yang terjadi pada lansia

Penelitian ini didukung oleh teori (Harahap et al., 2021) dalam buku yang berjudul Gaya hidup terhadap resiko hipertensi pada lansia, Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang yang memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psiologi, budaya, dan sosial. pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya

Hal ini didukung oleh materi (Anih Kurnia, 2021), Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi riwayat keluarga/keturunan yaitu jika seseorang memiliki riwayat hipertensi di dalam keluarga, maka kecenderungan menderita hipertensi juga lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yuli Hilda Sari et al., 2019) dijelaskan bahwa teori keturunan karena genetiknya yang meningkat sehingga dapat menyebabkan penyakit hipertensi dan gen yang terkandung didalamnya adalah neurogenik yang secara genetik adalah pemicu timbulnya hipertensi. Lansia yang memiliki *life style* kategori baik dengan tidak hipertensi sebanyak 2 responden (2.7%) hal ini dikarenakan lansia sangat menjaga *life style*nya mulai dari aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, serta riwayat merokok dan sebagian lansia sering melakukan olahraga dipagi hari serta melakukan aktivitas fisik lainnya seperti pekerjaan rumah, dan juga tidak memiliki riwayat merokok, sehingga tidak mempengaruhi tekanan darah pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data menggunakan uji stastisik *Chi-square* di peroleh nilai *p value* 0,046 dimana *P* <α 0,05 sehingga H0 di tolak. Artinya *life style* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

DAFTAR PUSTAKA

adinatha, N. N. M., Rifwandini, S. A., Karya, U., & Semarang, H. (2023). *Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *7*(1), 11–16.

Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing.

Apriyani Puji Hastuti, M. K., & I Made Ratih R, M. P. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.

Ayu, Sari Puspita, Feriana, Handian Ira, & Nining, Sari Loura. (2023). *Literatur Review : Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Profesional Health Journal Special Issue, Volume 4 No. 2sp, Bulan Juni Tahun 2023(Hal. 111-125)*. *4*(2), 111–125.

Deswanda, V. I. (2019). Hubungan Spiritualitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Pstw Jember. *Repository Universitas Jember*.

Freny, M. R., Denny, S., & Gustini. (2023). *Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas*

Lansia. *3*(1), 155–159. Https://Doi.Org/10.25008/Altifani.V3i1.348

Harahap, R. A., Nabila, F., Lestrai, R., Tanjung, S. R., & Sipahantur, D. R. (2021). Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia. In *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*.

Kirnawati, A., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual Dan Religiusitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jkep*, *6*(1), 26–39. Https://Doi.Org/10.32668/Jkep.V6i1.326

Kurniawaty, A. N. M. I. & E. (2016). Pengaruh Kopi Terhadap Hipertensi. *Evi Kurniawaty| Pengaruh Kopi Terhadap Hipertensi Majority |*, *5*(2), 6.

Maykurnia, R. E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup (Life Style) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Krokeh Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. *Bussiness Law Binus*, *7*(2), 33–48.

Pipit, Wiliyanarti Festi. (2018). *Lanjut Usia Perspektif Dan Masalah* (N. Dede (Ed.)). Umsurabaya Publishing.

Prof. Dr. Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Teknik Penarikan Sampel. *Universitas Ciputra*, 20–32.

Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Ptsw Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, *13*(5), 106–113.

Tampake, R., Jurana, Krisdianto, D., & Ra'bung, A. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Talise. *Salando Health Journal*, *1*(1), 21–27.

Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *2*(1), 68–79. Https://Doi.Org/10.31850/Makes.V2i1.125