HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMBOTO BARAT

JURNAL

OKTAVIANI DELA K. TANTU
NIM: C01418128

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2023

PENGESAHAN JURNAL

Judul Penelitian	:	Hubunagan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat
Nama.	:	Oktaviani Dela K.Tantu
Nim	:	C01418128
Program Stud	:	Ilmu Keperawatan

Disetujui Pembimbing 1

Ns. Rona Febriyona, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 196028802

Disetujui Pembimbing 2

Ns. Fadli Syamsuddin.,M.Kep,.Sp,Kep,KMB
NIDN : 0924118701

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMBOTO BARAT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE WEST LIMBOTO HEALTH CENTER WORK AREA

Rona Febriyona[1], **Fadli Syamsuddin**[2], **Oktaviani Dela K. Tantu**[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: dellatantu19@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting di seluruh dunia karena prevalensinya yang cukup tinggi dan penyakit menular yang terus meningkat, gaya hidup pada lansia menjadi faktor penyebab hipertensi karena kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan buruk seperti merokok, kebiasaan minum kopi dan stress, serta kurangnya pengontrolan tekanan darah secara rutin. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini lansia hipertensi yang terdata di Puskesmas Limboto Barat. Sampel berjumlah 76 orang dengan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistik menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan responden yang gaya hidup baik mayoritas mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 35,5% dan responden yang gaya hidup tidak baik mayoritas mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 31,6%, serta nilai p-value yaitu 0,006 (<(<α 0,05) terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik gaya hidup, maka tekanan darah lansia dengan hipertensi dapat terkontrol atau tidak tinggi.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is an important health problem worldwide because of its high prevalence and increasing infectious diseases, lifestyle in the elderly is a contributing factor to hypertension due to lack of physical activity, bad habits such as smoking, coffee drinking habits and stress, and lack of regular blood pressure control. The purpose of the study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in the West Limboto Health Center Working Area. Quantitative research design with a cross sectional approach. The population of this study was elderly with hypertension recorded at the West Limboto Health Center. The sample was 76 people with purposive sampling. The instrument used is a questionnaire. Statistical test using chi-square test. The results showed that respondents with a good lifestyle had a majority of degree 2 hypertension by 35.5% and respondents with a bad lifestyle the majority had degree 2 hypertension by 31.6%, and a p-value of 0.006 (<(<α 0.05) there was a lifestyle relationship with the incidence of hypertension in the elderly in the West Limboto Health Center Work Area. It can be concluded that the better the lifestyle, the blood pressure of the elderly with hypertension can be controlled or not high.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Elderl

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting di seluruh dunia karena prevalensinya yang cukup tinggi dan penyakit menular yang terus meningkat. Hipertensi sering kali muncul tanpa keluhan, sehingga di sebut sebagai the silent killer karena orang-orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan hanya mengetahi bila terjadi komplikasi.

Data *World Health Organizatioan* (WHO) tahun 2015 menunjukan sekitar 1,13 milyar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunya . diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data proyeksi satu dari setiap tiga orang dewasa atau satu miliar orang di dunia mengidap hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Negara afrika merupakan salah satu negara di dunia dengan proporsi hipertensi tertinggi baik pada laki-laki (38,1%) maupun perempuan (35,5%). Sedangkan negara dengan proporsi terendah pada laki-laki terdapat di asia tenggara sebesar (25,4%) dan pada wanita terdapat di bagian wilayah amerika sebesar (19,7%) (Rendi, et al, 2017).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diperdiksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta) tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Diperkirakan terjadi peningkatan lansia setiap tahunnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, jumlah penderita hipertensi di seluruh Wilayah Kabupaten Gorontalo dari tahun 2019 jumlah penderita hipertensi 34,377 orang, pada tahun 2020 jumlah hipertensi 25,120 orang dan pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi 33,103 orang (Dinkes Kabupaten Gorontalo). Dan berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Limboto Barat, pada bulan terakhir yaitu di bulan agustuas tahun 2022 terdapat 76 lansia yang mengalami hipertensi.

Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji, karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan dan mengambarkan pola perilaku sehari-hari. Gaya hidup yang tidak sehat meliputi kebiasaan pola tidur yang kurang, makan makanan yang berlemak dan mengandung banyak garam, minum minuman berkafein dan beralkohol serta merokok dan kurangnya aktifitas fisik dapat menyababkan masalah kesehatan salah satunya yaitu dapat penyebabkan timbulnya penyakit hipertensi. Gaya hidup pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik karena telah lanjut usia dan tidak berkerja lagi serta kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok terutama pada lansia laki-laki, kebiasaan minum kopi serta stress merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia dan kurangnya pengontrolan tekanan darah secara rutin (Setiyorini & Wulandari, 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanullang (2018) dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darusallam Medan” hasil

penelitian menunjukan ada hubungan antra gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan p. value=0,01, ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi dengan nilai p. value=0,05, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi dengan nilai p.value=521, tidak ada hubungan gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan kejadian hipertensi dengan p.value=0,441. Gaya hidup yang tidak sehat: aktifitas fisik dan pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kejadian hipertensi pada lansia.

Menurut survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 juni 2022 di wilayah kerja puskesmas limboto barat di dapatkan hasil dari data awal pada bulan agustus 2022 di dapatkan 76 orang lansia yang memiliki hipertensi dan dilakukan wawancara terhadap 5 orang lansia hipertensi yang berumur 60 tahun keatas di lihat dari gaya hidup, 3 perempuan mengatakan sering mengkomsumsi garam berlebihan dan makanan berlemak dan 2 orang laki-laki mengatakan suka merokok dan mengkomsumi minuman berkafein seperti kopi.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang terdata di Puskesmas Limboto Barat.

Sampel sejumlah 76 orang dengan teknik sampel *purposive* sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Uji statistik yang digunakan yaitu *chi-square*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Lansia Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

No	Gaya Hidup Lansia	Jumlah	Persentase
1	Baik	49	64,5
2	Tidak baik	27	35,5
Total		**76**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas gaya hidup lansia dikategorikan baik yaitu sebanyak 49 responden (64,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

No	Kejadian Hipertensi	Jumlah/Mean TD	Persentase
1	Hipertensi derajat 1	25 (142,6/91,1)	32,9
2	Hipertensi derajat 2	51 (164,4/100,1)	67,1
Total		**76**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami hipertensi derajat 2 dengan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 164,4 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 100,1 mmHg yaitu sebanyak 51 responden (67,1%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				*p-value*
	Hipertensi Derajat 1	%	Hipetensi Derajat 2	%	
Baik	22	28,9	27	35,5	0.006
Tidak Baik	3	3,9	24	31,6	
Total	25	32,9	51	67,1	

Sumber : Olahan Data Primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang dikategorikan baik paling banyak mengalami hipertensi derajat 2 yaitu sebanyak 27 responden (35,5%) dan responden yang dikategorikan tidak baik paling banyak juga mengalami hipertensi derajat 2 yaitu sebanyak 24 responden (31,6%). Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,006 (<α 0,05), artinya ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Gaya Hidup Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

Hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat terdiri dikategorikan baik sejumlah 49 responden (64,5%) dan dikatagorikan tidak baik sejumlah 27 responden (35,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat yang mempunyai gaya hidup yang baik aspek aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok yang kurang dan kurangnya konsumsi kopi.

Gaya hidup merupakan kegiatan-kegiatan atau rutinitas yang biasa dilakukan lansia sehari-hari, gaya hidup yang baik dapat dilakukan lansia dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara benar dan teratur, tidak merokok dan batasi mengonsumsi kafein. Pada lansia penting untuk memperhatikan gaya hidup yang sehat karena hal tersebut dapat mencegah lansia mengalami penyakit kronik seperti hipertensi (Sudargo et al., 2021).

Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan Kristina & Nugraheningsi (2022) tentang persentase pola hidup sehat bagi lansia saat pandemi Covid-19 diperoleh bahwa banya langsia di Linggang Bigung memiliki pola hidup yang sehat yaitu sejumlah 28 responden (70%), dibandingkan lansia yang memiliki pola hidup yang kurang hanya sejumlah 12 responden (30%).

Peneliti berpendapat bahwa tidak selamanya lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh memiliki gaya hidup yang tidak sehat, kelompok lanjut usia juga bisa dan memiliki kesempatan untuk tetap hidup sehat. Hal ini bergantung pada kemauan individu sendiri untuk menerapkan gaya hidup yang baik dengan melakukan aktivitas fisik, membatasi pola makan yang asin dan berlemak, banyak lansia yang tidak merokok dan membatasi mengonsumsi kafein dalam sehari sehingga kondisi ini dapat membantu lansia mencegah berbagai penyakit kronik.

Hasil penelitian juga diperoleh bahwa dari 76 responden, ada 27 responden (35,5%) yang memiliki gaya hidup kategori tidak baik. Responden-responden ini paling banyak pada aktivitas fisik tidak melakukan aktivtas fisik atau olahraga, pada bagian pola makan yang paling banyak gaya hidup yang tidak baik yaitu makan makanan asin lebih dari 3 kali dalam seminggu dan makan-makanan yang berlemak tinggi seperti santan >3 kali dalam seminggu.

Aspek gaya hidup merokok ini seluruh responden laki-laki memiliki kebiasaan merokok, dalam sehari selalu merokok dan responden menghisap rokok ≥12 batang per hari. Kemudian, gaya hidup konsumsi kopi semua responden suka minum kopi dan teh lebih dari 2 cangkir setiap hari sehingga responden-responden ini mempunyai gaya hidup yang tidak baik.

Lansia cenderung untuk tidak melakukan aktivitas yang biasakan dilakukan atau olahraga rutin seperti olahraga ringan (Pakpahan et al., 2020). Tidak hanya aktivitas fisik, tetapi pola makan lansia juga dapat menyebabngkan lansia berisiko mengalami penyakit misalnya lansia sering mengonsumsi makanan yang asin lebih dari 3 kali dalam seminggu, sementara asupan garam dianjurkan maksimal 4 gr/hari (Pulungan et al., 2020). Gaya hidup yang tidak baik

karena memiliki kebiasaan merokok merupakan faktor risiko terjainya hipertensi, dikarenakan merokok mempengaruhi semua fase aterosklerosis dari disfungsi endotel (Setiyorini & Wulandari, 2018). Mengonsumsi kopi dalam sehari tidak dianjurkan lebih dari 3-4 atau lebih cangkir dalam sehari, kopi yang mengandung kafein yang dikonsumsi berlebihan dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detik (Kurniati & Alfaqih, 2022).

Hasil ini didukung dengan penelitian Kurnia et al (2021) diperoleh bahwa lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Nagarasari sebanyak 30,2% yang memiliki kebiasaan merokok, lansia yang menderita hipertensi paling banyak tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 68,3%, lansia yang menderita hipertensi paling banyak mengonsumsi makanan asin/garam sebesar 57,1% dan lansia yang menderita hipertensi yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein/kopi sebesar 44,4%.

Asumsi peneliti bahwa gaya hidup yang tidak baik pada lansia yaitu tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga, mengonsumsi makanan yang asin atau bergaram berlebihan, mempunyai kebiasaan merokok dan mengonsumsi kafein yang berlebihan dapat menyebabkan masalah pada tubuh lansia, karena lansia mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga gaya hidup yang tidak baik tersebut dapat lebih memperburuk perubahan fungsi tubuh pada lansia, maka dari itu lansia berisiko menderita berbagai penyakit kronik misalnya hipertensi atau peningkatan tekanan darah yang dapat mengakibatkan komplikasi pada penyakit lainnya seperti gagal ginjal.

2. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

Hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat dikategorikan normal sebanyak 25 responden (32,9%) dan dikategorikan hipertensi sebanyak 51 responden (67,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat yang mengalami hipertensi derajat 2, dimana rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 164,4 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 100,1 mmHg.

Hipertensi dapat dikategorikan dalam berbagai derajat diantaranya derajat 2, dimana derajat 2 ini yaitu sistolik ≥160 mmHg dan diastolik ≥100 mmHg. Kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya umur, sebesar 50-60% dari penderita hipertensi ini dari kelompok usia lansia yang memiliki tekanan darah yang tinggi. Tingginya kejadian hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah (Kurnia, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damanik & Sitompul (2020) tentang hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia bahwa lansia yang mengalami hipertensi dikategorikan hipertensi derajat 1 sebanyak 22 responden (73,3%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 8 responden (26,7%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak lansia yang menderita hipertensi dengan nilai tekanan darah yang berbeda-beda, namun masih dikategorikan hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa kejadian hipertensi yang dialami lansia akibat perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem kardiovaskuler, dimana pada lansia terjadi perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih sempit dan kaku, dibandingkan pada usia sebelumnya sehingga terjadi peningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian juga diperoleh dari 76 responden yang menderita hipertensi, ada 25 responden (32,9%) yang dikategorikan hipertensi derajat 1 dengan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 142,6 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 91,1 mmHg.

Hasil ini didukung dengan teori menurut Zainiah et al (2022) bahwa kategori hipertensi derajat 1

yaitu tekanan darah sistolik adalah 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 90-99 mmHg. Berdasarkan teori tersebut bawah rata-rata tekanan darah yang diperoleh 25 responden tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Penelitian yang sama didapatkan dalam penelitian Mulyadi (2019) bahwa lansia di UPT Puskesmas Ngantang Kabupatena Malang mayoritas tekanan darah lansia dikategorikan hipertensi derajat 1 sebanyak 11 responden (55%).

Asumsi peneliti derajat hipertensi hanya dikategorikan berdasarkan tekanan darahnya, dimana dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah bahwa hipertensi derajat 1 apabila tekanan darah lansia berada pada rentang 140-159 mmHg untuk sistolik dan 90-99 mmHg untuk diastolik.

Analisa Bivariat

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

Hasil penelitian diperoleh ada hubungaan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat, didapatkan dari 27 responden yang mempunyai gaya hidup tidak baik, ada 24 responden (31,6%) mengalami hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah ≥160/100 mmHg. Berdasarkan pernyataan responden dalam kuesioner bahwa responden yang gaya hidupnya tidak baik yang mengalami hipertensi derajat 2 ini karena kurang melakukan aktivitas fisik maupun olahraga, responden banyak yang mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti santan, banyak responden laki-laki yang memilki kebiasaan merokok dan responden banyak yang selalu mengonsumsi kafein.

Gaya hidup yang tidak baik antara lain kurangnya aktivitas fisik, kurang mengonsumsi buah dan sayur, meningkatkanya konsumsi makanan yang berisiko (manis, asin, berlemak, jeroan, makanan yang diawetkan), memiliki kebiasaan merokok dan minum kafein. Gaya hidup yang seperti inilah merupakan faktor risiko penyakit degeneratif yaitu hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi dialami oleh orang yang kurang melakukan aktivitas fisik sebesar 49,8%, mengonsumsi makanan berlemak sebesar 58,2%, mengonsumsi makanan yang asin sebesar 40%, memiliki kebiasaan merokok sebesar 68,8% dan mengonsumsi minuman berkafein sebesar 52,3% (Hasnawati, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taufiq et al (2020) bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau-Bau, dimana lansia yang kurang memiliki kebiasan olahraga atau akitivtas fisik mengalami hipertensi sebesar 14,5%, lansia yang pola makannya berisiko mengalami hipertensi sebesar 29,1%, lansia yang mempunyai perilaku merokok mengalami hipertensi sebesar 25,5% dan lansia yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein mengalami hipertensi sebesar 30,9%.

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup yang tidak baik yaitu aktivitas fisik yang kurang, pola makan yang tidak baik, adanya kebiasaan merokok dan mengonsumsi kafein yang berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi pada lansia sehingga apabila faktor-faktor risiko ini tidak dihindari dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 49 lansia, ada 27 (35,5%) responden yang gaya hidupnya baik, tetapi juga mengalami hipertensi yang dikategorikan hipertensi derajat 2. Hal ini dikarenakan menurut pernyataan responden dalam kuesioner diperoleh bahwa responden-responden tersebut paling banyak tidak melakukan aktivitas fisik dari berbagai aspek gaya hidup sehat yang diteliti pada responden sehingga lansia ini banyak yang mengalami peningkatan tekanan daran atau hipertensi ≥160/100 mmHg.

Lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mengalami peningkatan denyut jantung, hal ini menjadi beban bagi jantung untuk memompa lebih

keras yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obeseitas yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Di sisi lain aktivitas fisik ini apabila dilakukan dengan baik dan teratur dapat mencegah tekanan darah tinggi dan jika dilakukan oleh penderita hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah (Katuuk et al., 2022). Kelompok usia lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan 3-5 hari per minggu dengan durasi 30-60 menit. Aktivitas fisik apabila dilakukan oleh lansia dapat menyebabkan risiko yang lebih rendah lansia mengalami hipertensi (Yunita, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Karim et al (2018) bahwa pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang yang memiliki aktivitas fisik yang sedang sebagian besar mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 78%, dibandingkan pasien hipertensi yang mempunyai aktivitas fisik yang berat sebagian besar mengalami hipertensi derajat 1 sebesar 62,5%.

Asumsi peneliti bahwa lansia yang menderita hipertensi sebaiknya melakukan aktivitas fisik 3-5 hari dalam seminggu dengan lama aktivitaf minimal 30 menit setiap harinya, hal ini dilakukan agar menurunkan tekanan darah atau tidak mengalami peningkatan hipertensi hingga derajat 2 karena apabila hal ini tidak dilakukan lansia, maka beban jantung lansia yang menderita hipertensi ini akan memompa darah lebih banyak lagi dari biasanya dan lansia dapat berisiko mengalami obesitas yang lebih meningkatkan tekanan darah.

Gaya hidup yang baik dengan hipertensi derajat 1 didapatkan dalam penelitian pada 22 responden (28,9%). Responden-responden ini mengalami hipertensi derajat 1 dengan tekanan darah 140-159/90-99 karena mempunyai gaya hidup yang baik. Hal ini dikarenakan responden karena berdasarkan hasil observasi peneliti dalam kuesioner responden merupakan ibu rumah tangga banyak melakukan aktivitas fisik berupa kegiatan sehari-hari seperti membersihkan rumah dan mencuci selama 30 menit dalam sehari, sehingga responden ini walaupun menderita hipertensi, namun karena melakukan aktivitas fisik dirumah menyebabkan tekanan darah responden dikategorikan derajat 1.

Aktivitas fisik di rumah berupa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga seperti memasak, mencuci, memindahkan barang yang ringan dan kegiatan membersihkan rumah lainnya minimal 30 menit setiap hari dapat mengeluarkan banyak energi (Hasnawati, 2021). Didukung teori menurut Katuuk et al (2022) bahwa menyelesaikan pekerjaan rumah termasuka dalam aktivitas fisik sedang yang bermanfaat untuk mengurangi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi karena jantung bekerja secara optimal.

Hasil ini didukung penelitian Wedri et al (2021) diperoleh bahwa responden yang aktivitasnya sedang mengalami hipertensi dengan derajat 1 sebesar 2 responden, dimana responden dalam penelitian ini diantaranya melakukan aktivitas mengangkat barang ringan, membersihan rumah dan bersepeda santai.

Asumsi peneliti walaupun kegiatan yang dilakukan lansia hanya sebatas pekerjaan rumah, namun kegiatan menyelesaikan pekerjaan di rumah membersihkan rumah ini dapat dikategorikan aktivitas fisik sedang karena dilakukan setiap hari selama 30 menit dalam sehari sehingga aktivitas fisik seperti ini dapat membantu lansia yang menderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya atau mencegah terjadinya peningkatan tekana darah, oleh karena itu lansia-lansia ini banyak yang mengalami hipertensi derajat 1 atau ≥140/90 mmHg.

Pada penelitian ini juga diperoleh bahwa ada 3 responden (3,9%) yang memiliki gaya hidup tidak baik dengan hipertensi derajat 1. Responden tersebut walaupun mempunyai gaya hidup yang tidak baik, namun kejadian hipertensi dikategorikan derajat 1 ≥140/90 mmHg. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil

observasi peneliti dalam kuesioner penelitian bahwa responden tersebut paling banyak gaya hidupnya yang baik itu pada aspek merokok, dimana responden ini tidak memiliki kebiasaan merokok sehingga walaupun gaya hidup secara keseluruhan tidak baik, tetapi karena tidak memiliki kebiasaan merokok, maka tekanan darahnya hanya dikategorikan pada derajat 1.

Hasil ini didukung teori menurut Wedri et al (2021) bahan kimia dalam rokok menyebabkan peningakatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, serta pengerasan pembuluh darah dari waktu ke waktu yang mengakibatkan peningakatan tekanan darah. Maka dari itu, apabila lansia tidak merokok maka faktor risiko peningkatan tekanan darah akibat rokok dapat dihindari.

Hasil penelitian yang sama didapatkan dalam penelitian Nurida et al (2019) bahwa lansia hipertensi di Area Pedesaan Mojo Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto yang tidak merokok dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 2 responden, dibandingkan yang merokok banyak yang mengalami hipertensi derajat 2.

Asumsi peneliti bahwa lansia hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan merokok dapat mengurangi terjadinya peningkatan tekanan darah karena dengan merokok pembuluh darah lebih menyempit dan mengalami pengerasan seiring lamanya kebiasaan merokok, oleh karena itu walaupun lansia tidak mempunyai gaya hidup yang tidak baik pada aspek aktivitas, pola makan dan konsumsi kopi, tetapi karena pada aspek merokok tidak mempunyai kebiasaan merokok ini, maka tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi atau hanya pada derajat hipertensi 1.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Gaya hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat terdiri atas baik sebanyak 49 responden (64,5%) dan tidak baik sebanyak 27 responden (35,5%).
2. Kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat terdiri atas hipertensi derajat 1 sebanyak 25 responden (32,9%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 51 responden (67,1%).
3. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.

Saran

Melalui hasil penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas memberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan kepada lansia agar sama-sama melakukan pencegahan dan perawatan terhadap masalah hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat dan meningkatkan gaya hidup sehat yang telah dilakukan sebagai bentuk peningkatan kesehatan lansia. Masyarakat secara umum, tidak hanya lansia diharapkan melakukan pencegahan penyakit hipertensi dengan melakukan pengontrolan tekanan darah di Puskesmas agar dapat mendeteksi adanya hipertensi, serta selalu melakukan gaya hidup yang sehat secara teratur dalam keseharian.

DAFTAR PUSTAKA

Rendi, Wahyuni, T. D. & W. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Klien Hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. *Journal Nursing News*, *2*(3), 83–92.

Setiyorni, E. (2018). *asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif*. media nusa creative.

Simanullang, P. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung, 26(1),* 522-532.

Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Gadjah Mada University Press.

Kristina, E., & Nugraheningsi, G. (2022). Persentase Pola Hidup Sehat Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *DJS: Dhrmas Journal of Sport*, *2*(2), 62–67.

Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. CV Jakad Media Publishing.

Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing Arts*, *14*(01), 30–36.

Zainiah, Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2022). *Aromaterapi Mawar dan Diet Rendah Garam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Press.

Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, *2*(2), 148–157.

Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. KBM Indonesia.

Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, *4*(01), 45–56.

Katuuk, H. M., Djafar, R. H., & Laya, A. (2022). *Trend & Issue Keperawatan: Keperawatan Medikal Bedah, Maternitas, Jiawa, Komunitas, Gawat Darurat, Gerontik dan Anak*. Lakeisha.

Yunita, J. (2022). *Obesitas dan Hubungannya dengan Konsentrasi High Senstivity C-Reactive Protein Pada Lansia*. CV Global Aksara Press.

Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan* , *6*(1), 1–6.

Wedri, N. M., Windayanti, K. A., & Ari Rasdini, I. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Tekanan Darah Pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, *14*(1), 16–26.

Nurida, A., Levani, Y., & Hakam, M. T. (2019). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pria di Area Pedesaan Mojo Dowo Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *4*(2), 169–173.

Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., Manurung, E. I., Pranata, L., Daeli, El., Koerniawan, D., Pangkey, B., Ikasari, F. S., & Hardika, B. D. (2020). *Keperawatan Komunitas*. Yayasan Kita Menulis.

Pulungan, P. W., Rusmini, Zuheriyatun, F., Faizah, S. N., Kurniasih, H., Winarso, S. P., Aini, fajaria N., Amalia, R., Lubis, R. I. P., & Utami, V. N. (2020). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Kita Menulis.

Kurniati, M. F., & Alfaqih, M. R. (2022). *Terapi Herbal Anti Hipertensi*. Guepedia.

Kurnia, A., Ramadhanti, T., Rismawan, W., III Keperawatan, P. D., BTH Tasikmalaya Jln Cilolohan, Stik., & Tasikmalaya, K. (2021). Gambaran Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Nagarasari Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya. *Journal of BTH Nursing*, *1*(1), 1–8.

https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun

e-ISSN 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691