

Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Siti Nur Manah¹, Teti Rahmawati^{2*}

¹Prodi S1 Keperawatan, ²Prodi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta, Jalan Raya PKP, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur 13730

*Email Korespondensi : tetirahmawati97@gmail.com

Submitted : 30/03/2024

Accepted: 09/09/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Elderly (Elderly) are a group of 60 years and over who experience various physiological changes that can affect the lifestyle of the elderly to become less healthy which includes physical activity, eating patterns, resting habits, and smoking habits which can trigger various health problems, including hypertension. This study aims to identify the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly at the Sukaluyu Health Center. This research is a quantitative study using the correlation method with a cross sectional approach. The study population was elderly aged 60-90 years who came to the Sukaluyu Health Center as many as 153 people with a sample of 122 people who were determined using the Frank Lynch formula corrected by the drop out formula. Data collection was carried out using a questionnaire. The results of the univariate analysis showed that most of the elderly belonged to the elderly category (60-74 years) as much as 86.9%, were female (85%), had primary school education (66.4%), and did not have a job (58, 2%). Bivariate analysis using the Chi-Square test with a 95% confidence level (p value = 0.05) showed no relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly at the Sukaluyu Health Center with a p value of 0.130. The study recommends that health workers improve the provision of education to the elderly and their families about appropriate lifestyles to prevent hypertension.

Keywords: *elderly, hypertension, lifestyle*

Abstrak

Lanjut Usia (Lansia) merupakan kelompok usia 60 tahun ke atas yang mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi pola hidup lansia menjadi kurang sehat yang meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan termasuk hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah lansia berusia 60-90 tahun yang datang ke Puskesmas Sukaluyu sebanyak 153 orang dengan sampel sebanyak 122 orang, ditentukan dengan menggunakan rumus *Frank Lynch* yang dikoreksi dengan rumus *drop out*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% (p value = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia termasuk dalam kategori lanjut usia (60-74 tahun) sebanyak 86,9%, berjenis kelamin perempuan (85%), berpendidikan SD (66,4%), dan tidak mempunyai pekerjaan (58,2%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh p value 0,130 > (0,05) berarti tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Penelitian merekomendasikan agar petugas kesehatan meningkatkan pemberian edukasi kepada lansia dan keluarganya tentang gaya hidup yang baik untuk mencegah hipertensi.

Kata Kunci: *gaya hidup, hipertensi, lansia*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun keatas. Lansia 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 (Sunaryo, 2016). Menurut WHO (2014) lansia terbagi menjadi tiga kelompok, meliputi usia lanjut (usia 60 – 74 tahun), usia tua (usia 75- 89 tahun) dan usia sangat lanjut (usia > 90 tahun).

Data Badan Pusat Statistik 2021, statistik penduduk lansia secara global berjumlah 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020, dimana jumlah tersebut diprediksikan akan terus meningkat pada tahun 2050 dan jumlah lansia mencapai lebih dari 10 juta orang di 33 negara termasuk negara berkembang. Hasil sensus penduduk 2020 di Indonesia, terjadi peningkatan presentase penduduk lansia pada tahun 2010 sebanyak 7,59% menjadi 9,78% ditahun 2020 dan berdasarkan data Badan Pusat Statistik ditahun 2021 menjadi 10,82%. Berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Provinsi Jawa Barat periode tahun 2020, jumlah lansia mencapai 2.864.214 orang, tinggal di kabupaten Cianjur sebanyak 179.995, dan tinggal di Kecamatan Sukaluyu adalah 11.700 orang.

Peningkatan jumlah lansia membawa dampak positif dan negatif. Dampak positif muncul apabila lansia dalam keadaan sehat, aktif, serta produktif. Akan tetapi, dapat membawa dampak negatif apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan dan tidak mendapat penanganan dengan baik, sehingga lansia akan mengalami kemunduran kesehatan secara fisik maupun psikis. Menurut Riskesdas (2018) penyakit tidak menular terbanyak dialami lansia yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana

terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah sistolik 90 mmHg atau lebih (M. Asikin, dkk. 2016)

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat tidak hanya di Indonesia tapi di dunia. Menurut WHO (2015) penderita hipertensi di dunia sekitar 1,13 Miliar orang. Menurut Kemenkes RI (2019) di Indonesia hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan hipertensi meningkat dari 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Di Jawa Barat jumlah penderita hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 sebesar 29,4% (Infodatin, 2014). Data puskesmas sukaluyu lansia penyandang hipertensi mengalami peningkatan dari jumlah 117 tahun 2019 menjadi 163 penderita ditahun 2021 selain itu hipertensi adalah penyakit ke 2 terbesar di Puskesmas Sukaluyu.

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup yang dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok (Purwoastuti, E & Elisabet, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meylen Suoth et al., (2014), menunjukkan ada hubungan antara konsumsi makanan, dan stres dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian Sari, et al., (2022) menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Komponen gaya hidup tersebut sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara terhadap 10 lansia di wilayah kecamatan Sukaluyu didapatkan data sebanyak 7 lansia mengalami hipertensi dan mengatakan tidak dapat

membatasi makanan yang asin dikarenakan hambar jika mengkonsumsi makanan yang tidak banyak garam, sering mengkonsumsi ikan asin, makanan yang berlemak seperti gorengan. Pada aktivitas fisik 5 dari 7 lansia yang menderita hipertensi tidak tahu bahwa aktivitas fisik seperti olahraga dan berjalan santai mampu mengurangi tekanan darah. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan adalah melakukan pekerjaan rumah, bertani, dan tidak pernah berolahraga. Pada kebiasaan merokok didapatkan 1 dari 7 lansia yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok lebih dari 3 batang rokok dalam sehari. Pada kebiasaan istirahat atau tidur didapatkan 5 dari 7 lansia yang menderita hipertensi mengalami kesulitan tidur di malam hari dan jika sudah terbangun sulit untuk tidur kembali. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukaluyu Cianjur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel bebas yaitu gaya hidup yang meliputi aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan merokok. Sedangkan variabel terikat yaitu kejadian hipertensi. Penelitian berlokasi di Puskesmas Sukaluyu Cianjur. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia berusia 60-90 tahun yang datang ke Puskesmas Sukaluyu sebanyak 153 orang dan sampel penelitian menggunakan rumus *Frank lynch* dikoreksi dengan rumus *drop out* adalah 122 orang.

Teknik pengumpulan data dengan data primer melalui pemeriksaan tekanan darah dan pengisian kuesioner. Pengolahan data melalui proses editing, skoring, coding, processing atau data entry, tabulasi, dan cleaning. Sedangkan

analisis data penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
	Usia Lanjut (60-74 tahun)	106	86,9
	Usia Tua (75-89 tahun)	14	11,5
	Usia Sangat Lanjut (>90 tahun)	2	1,6
	Jumlah	122	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	37	30,3
	Perempuan	85	69,7
	Jumlah	122	100
3	Pendidikan		
	SD	81	66,4
	SMP	27	22,1
	SMA/PT	14	11,5
	Jumlah	122	100
4	Pekerjaan		
	Bekerja	51	41,8
	Tidak Bekerja	71	58,2
	Jumlah	122	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah usia lanjut (60-74 tahun) sebanyak 106 responden (86,9%) dan penderita hipertensi lebih banyak terjadi di usia lanjut (60-74 tahun) sebanyak 53 responden (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Lansia

No	Gambaran Gaya Hidup	f	%
1	Gaya Hidup		
	Tidak Baik	49	40,2
	Baik	73	59,8
	Jumlah	122	100
2	Aktifitas Fisik		
	Aktifitas Fisik Kurang	58	47,5
	Aktifitas Fisik Baik	64	52,5
	Jumlah	122	100
3	Pola Makan		
	Tidak Baik	33	27

	Baik	89	73
	Jumlah	122	100
4 Kebiasaan Istirahat			
	Tidak Baik	93	76,2
	Baik	29	23,8
	Jumlah	122	100
5 Kebiasaan Merokok			
	Tidak Merokok	104	85,2
	Merokok	18	14,8
	Jumlah	122	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa gaya hidup baik lebih banyak dilakukan oleh responden sebesar 59,8%, aktifitas fisik mayoritas baik (52,5%), pola makan

yang baik (73%), kebiasaan istirahat mayoritas tidak cukup (76,2%), dan mayoritas responden tidak merokok (85,2%).

Tabel 3 Distribusi Freskuensi Hipertensi Pada Lansia

Kategori Hipertensi	f	%
Normal	60	49,2
Hipertensi	62	50,8
Jumlah	122	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak (50,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah Total		<i>P- Value</i>
	Normal		Hipertensi				
	n	%	N	%	n	%	
Aktivitas Fisik Kurang	32	55,2	26	44,8	58	100	0,208
Aktivitas Fisik Baik	28	43,8	36	56,2	64	100	
Jumlah	60	49.2	62	50,8	122	100	

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa lansia yang mengalami hipertensi 44,8% melakukan aktivitas fisik kurang dan 56,2% melakukan aktifitas fisik baik. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,208 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah Total		P- Value
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Baik	8	24,2	25	75,8	33	100	0,001
Baik	52	58,4	37	41,6	89	100	
Jumlah	60	49.2	62	50,8	122	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukan bahwa lansia yang mengalami hipertensi 75,8% memiliki pola makan tidak baik dan 67,4 % memiliki kategori pola makan baik yang memiliki hipertensi Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Kejadian Hipertensi

Kebiasaan Istirahat	Kejadian Hipertensi				Jumlah Total		<i>P- Value</i>
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Cukup	43	46,2	50	53,8	93	43	0,244
Cukup	17	58,6	12	41,4	29	17	

Jumlah	60	49.2	62	50,8	122	100
--------	----	------	----	------	-----	-----

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa lansia yang memiliki hipertensi 53,8 % memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup dan 41,4% memiliki kebiasaan istirahat cukup. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,244 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.

Tabel 7. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Jumlah Total		P- Value
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Merokok	49	47,1	55	52,9	104	100	0,273
Merokok	11	61.1	7	38,9	18	100	
Jumlah	60	49.2	62	50,8	122	100	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami hipertensi 52,9 % tidak merokok dan 38,9% merokok. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,273 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.

Tabel 8. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Jumlah Total		P- Value
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Baik	20	40,8	29	59,2	49	100	0,273
Baik	40	54,8	33	37,1	73	100	
Jumlah	60	49.2	62	50,8	122	100	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami hipertensi 75 % memiliki gaya hidup tidak baik dan 37,1% memiliki gaya hidup baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,130 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan 50% lansia termasuk kategori usia lanjut (60-74 tahun). Hal ini sependapat dengan penelitian Mahmudah, S., dkk (2015) dimana prevalensi hipertensi banyak terjadi pada usia early old age (usia 60-70 tahun). Menurut analisis peneliti, bertambahnya usia memungkinkan

terjadinya hipertensi lebih besar disebabkan perubahan struktur pada pembuluh darah besar yang membuat pembuluh darah menjadi sempit, dinding pembuluh darah kaku sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah sistolik. Hal ini, sejalan dengan pendapat Dewi (2014) dimana perubahan terjadi akibat proses menua pada sistem kardiovaskuler yaitu dinding kapiler menebal yang menyebabkan melambatnya pertukaran antara nutrisi dan zat sisa metabolisme antara sel dan darah, dinding arteri menjadi kurang elastis dan dinding pembuluh darah yang semakin kaku sehingga meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan 58,8% lansia adalah perempuan. Hal ini sependapat dengan penelitian Riamah, (2019) lansia yang mengalami hipertensi

mayoritas berjenis kelamin perempuan (62,8%). Menurut asumsi peneliti, lansia perempuan mayoritas mengalami hipertensi karena setelah menopause tekanan darah perempuan akan terus meningkat akibat pengaruh hormon esterogen. Hasil penelitian menunjukkan 51,9% tingkat pendidikan lansia adalah SD. Hasil ini sejalan dengan penelitian Maimunah, S (2020) bahwa pendidikan akhir responden terbanyak yaitu lulusan SD (45,2%). Menurut Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya (2018) tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Menurut asumsi penelitian tingkat pendidikan yang rendah memungkinkan seseorang terserang hipertensi dikarenakan kurang pengetahuan sehingga melakukan pola hidup tidak sehat.

Hasil penelitian menunjukkan 57,7% lansia tidak bekerja. Hal ini sependapat dengan penelitian Maimunah, S (2020) menyatakan 87,7% lansia tidak bekerja. Menurut analisis peneliti apabila lansia tidak bekerja berarti tidak memiliki penghasilan sehingga lansia mengandalkan pemberian uang dari anak dan cucunya. Hal ini dapat menjadi pemicu stress pada lansia karena merasa sudah tidak mandiri dalam memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini apabila tidak dilakukan pengelolaan stress dengan baik dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Gaya Hidup Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,8% lansia memiliki gaya hidup baik (sehat) dan 52,5% melakukan aktifitas fisik baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Syahroni, dkk (2020), menunjukan bahwa terdapat 60 % lansia dengan aktivitas fisik baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maimunah, S (2020) dimana terdapat lansia dengan aktifitas fisik kurang sebanyak 68,5% lansia. Hal ini kemungkinan terjadi karena lokasi penelitian yang berbeda meskipun sama

dilakukan di pedesaan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas sukaluyu yang terletak di pedesaan berdasarkan hasil kuesioner lansia masih melakukan aktifitas fisik seperti mencuci baju, menyapu, mengepel dan melakukan olahraga serta berjalan kaki setiap harinya aktifitas utama yang dilakukan adalah melakukan pekerjaan rumah dan bertani, sedangkan lokasi penelitian Siti Maimunah dilakukan di Desa Tawun Jawa Timur dimana hasil dari penelitian menyatakan bahwa lansia tidak pernah berolahraga.

Hasil penelitian menunjukan 73% lansia memiliki pola makan yang baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Poniyah (2018) dimana 58,3% lansia memiliki pola makan lansia tidak baik atau tidak sehat, hal ini dikarenakan mayoritas lansia yang berobat ke Puskesmas Darussalam Medan suka mengkonsumsi makanan yang asin. Hal ini terjadi karena lansia yang berobat ke Puskesmas Sukaluyu berdasarkan kuesioner mayoritas mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayur dan buah-buahan, tidak mengkonsumsi gorengan secara berlebihan meskipun masih ada beberapa lansia yang sering mengkonsumsi gorengan dan juga ikan asin.

Hasil penelitian menunjukan 76,2% lansia memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup. Hasil ini sejalan dengan penelitian Poniyah (2018) menunjukan bahwa gaya hidup lansia berdasarkan kebiasaan istirahat mayoritas tidak baik sebanyak 78%. Menurut analisis peneliti berdasarkan hasil kuesioner lansia mengalami kebiasaan istirahat yang tidak cukup dikarenakan tidak memiliki kebiasaan istirahat/ tidur siang 1-2 jam sehari dalam seminggu, selalu terbangun pada waktu tidur malam karena ingin buang air, terbangun karena cuaca panas atau dingin dan melakukan ibadah malam, tidak tidur secara teratur dalam seminggu 6-8 jam sehingga kondisi ini

menyebabkan atau mempengaruhi kualitas istirahat.

Hasil penelitian menunjukkan 85,2% lansia tidak merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian La Ode Muh. Taufiq, dkk (2020), 74,6% lansia tidak merokok. Penelitian ini tidak sejalan dengan Lestari, Rista Ayu & Prastia (2022) dimana 53% responden memiliki kebiasaan merokok. Hal ini kemungkinan terjadi karena karakteristik lansia yang berbeda. Penelitian ini dilakukan pada lansia berusia 60 sampai 90 tahun, dan mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sehingga memungkinkan jumlah lansia tidak merokok menjadi lebih banyak, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Rista Ayu & Prastia (2022) karakteristik lansia berusia 18-44 tahun dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki.

Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan 73,8% lansia yang berobat ke puskesmas sukaluyu mengalami hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Poniyah (2018) yang menyatakan 78,4% lansia mengalami hipertensi. Menurut analisis peneliti hal ini terjadi dikarenakan lansia mengalami proses kemunduran dan pada sistem kardiovaskuler mengalami penurunan efisiensi sejalan dengan proses menua dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukan lansia dengan hipertensi 56,2% melakukan aktifitas fisik baik dan 44,8% melakukan aktivitas fisik kurang. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,208 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari, Rista Ayu & Prastia (2022) menunjukkan tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat yang

tinggal di dataran tinggi. Menurut analisis peneliti meskipun memiliki aktifitas fisik yang baik atau sering berolahraga memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi daripada orang yang tidak aktif, tetapi beberapa orang masih memiliki risiko itu meskipun berolahraga secara teratur atau melakukan aktifitas fisik baik dikarenakan faktor lain seperti herediter (keturunan).

Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan hipertensi 75,8% memiliki pola makan tidak baik dan 67,4 % memiliki pola makan baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Maimunah, S (2020) menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan hipertensi. Pola makan yaitu pengetahuan tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi agar sesuai dengan kriteria sehat (Aisyiyah, 2017). Makanan yang asin, tinggi lemak seperti jeroan menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Jaya, 2018). Menurut analisis peneliti pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan atau makanan tinggi garam didukung dengan data kuesioner yang menyatakan lansia sering mengonsumsi ikan asin.

Hasil penelitian menunjukan lansia dengan hipertensi 53,8 % memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup dan 41,4% memiliki kebiasaan istirahat cukup. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,244 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Poniyah (2018) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Menurut analisis peneliti, istirahat yang tidak cukup akan

mengakibatkan terjadinya gangguan keseimbangan psikologis dan fisiologis seseorang sehingga dapat meningkatkan tekanan darah tinggi, berbeda jika istirahat cukup akan mencegah tekanan darah tinggi, meningkatkan konsentrasi saat beraktifitas dll. Jika istirahat sudah cukup tetapi masih mengalami hipertensi hal tersebut bisa disebabkan oleh faktor gaya hidup yang lain, seperti adanya faktor keturunan.

Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan hipertensi 52,9% tidak merokok dan 38,9% merokok. Hasil uji statistik diperoleh $p = 0,273 > \alpha = 0,05$, artinya tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Poniyah (2018) menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan WHO, dimana salah satu penyebab hipertensi adalah merokok. Merokok dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, karena rokok dapat mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan pembuluh darah di ginjal sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan pendapat Sheldon G dalam Poniyah (2018), merokok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi, sebab rokok mengandung nikotin dan teresap oleh pembuluh darah kecil dalam paru-paru dan kemudian akan diedarkan hingga ke otak dimana nikotin memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan darah yang lebih tinggi. Menurut analisis peneliti hal tersebut terjadi karena mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sehingga tidak merokok dan terjadinya hipertensi disebabkan oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan hipertensi 75 % melakukan gaya hidup tidak baik (tidak sehat) dan 66,7% melakukan gaya hidup baik (sehat). Hasil uji statistik diperoleh $p = 0,130 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Maimunah, S (2020), yang menyatakan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan teori Puspitorini dalam meylon (2014), gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan kuesioner hipertensi juga bisa terjadi pada orang yang sudah memiliki gaya hidup baik, hal ini terjadi karena faktor hereditas atau keturunan yang dimiliki oleh lansia.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagian besar lansia berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan SD, tidak bekerja, dan mengalami penyakit hipertensi. Sebagian besar lansia memiliki aktifitas fisik baik, pola makan yang baik, kebiasaan istirahat tidak cukup, dan tidak merokok. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Namun tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Begitu juga untuk gaya hidup diperoleh $p\text{ value} = 0,273$, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukaluyu.

SARAN

Diperlukan edukasi secara berkala tentang gaya hidup sehat untuk mencegah

hipertensi pada lansia dengan menggunakan berbagai metode oleh petugas kesehatan. Selain itu, lansia disarankan melakukan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur, mengatur pola makan yang baik, kebiasaan istirahat cukup, menghentikan kebiasaan merokok, dan rutin control kesehatan terutama tekanan darah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat sebagai sumber informasi untuk penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh bisa lebih representative.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kesehatan kepada penulis. Kedua orang tua penulis, dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan saran kepada penulis. Tidak lupa, terimakasih juga kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan DKI Jakarta yang telah membantu administrasi penelitian yang penulis lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(6), 60–73.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Infodatin. (2014). No Title. <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-penduduk-lansia-2020-1612497666>
- Kemenkes RI. (2019). (n.d.). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*.
- Lestari, Rista Ayu, A. S. N., & Prastia, T. N. (2022). Hubungan antara

Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022. *Promotor (Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*, 6(3). <https://ejournal2.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>

- M. Asikin, dkk. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi*. 4, 149–155.
- Poniyah Simanulang. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, xxvi(1), 522–532.
- Purwoastuti, E. & Elisabet, S. W. (2015). *Perilaku dan Soft Skills Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1360/0>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Jaya. (2018). *faktor-faktor Yang Berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia produktif dikampung selang tengah*. 8(2). <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- Sari1, A. P., Ilmi, M. B., & Ridha Hayati. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022. *Jurnal*

Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ), 12(2), 446–457.
<https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/732/292>

Siti Maimunah. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *Cakra Medika*, 7(1).
<http://jurnal.akperngawi.ac.id>

Solehatul Mahmudah, Taufik Maryusman, Firlia Ayu Arini, dan I. M. (2015). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*.
<file:///C:/Users/Asus/Downloads/2915-6088-1-SM.pdf>

Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.

Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).

who. (2015). *Hipertensi Paling banyak*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>

WHO. (2014). *Populasi Lansia*.
<https://mediaindonesia.com/humaniora/346598/tahun-ini-jumlah-lansia-106-dari-populasi-indonesia>