

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN

*The relationship of lifestyle with the occurrence of hypertension for
the elderly in the working area of the peusangan health center bireuen
county*

Rina Hanum¹, Muttaqin Al Ridha²

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Email: rinahanum7@gmail.com, muttaqin.alridha@gmail.com,

Abstrak

Gaya hidup adalah salah satu perilaku yang dapat mencerminkan kesehatan pada lansia. Gaya hidup yang tidak benar dapat menyebabkan timbulnya hipertensi. Oleh karena itu gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada lansia dan termasuk juga pada dewasa muda. Menurut data yang di dapatkan dari WHO (World Health Organization) (2019) mengatakan saat ini angka prevalensi penderita hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia baik laki-laki ataupun perempuan baik yang mengalami hipertensi maupun tidak di wilayah kerja Puskesmas Peusangan kabupaten Bireuen, baik yang berkunjung ke pukesmas ataupun posyandu lansia dengan jumlah 36 orang yang diambil dengan metode total sampling, dengan menyebarkan kuesioner. Uji analisis menggunakan program komputer yaitu SPSS 16.0 untuk menilai data statistik frekuensi dan uji Chi-Square. pada variabel bivariat diperoleh nilai fisher exact test antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi yaitu $\rho = 0,039$, gaya hidup aktifitas fisik $\rho = 0,008$, kebiasaan istirahat/tidur $\rho = 0,020$ ($\rho < \alpha = 0,05$), sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen. Adapun saran peniliti yaitu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Gaya Hidup yang baik bagi kesehatan lansia, sehingga dapat mengurangi terjadinya hiperetensi.

Kata Kunci: Gaya hidup, lansia, hipertensi

Abstract

Lifestyle is one behavior that can reflect health in the elderly. Improper lifestyle can lead to the onset of hypertension. Therefore, lifestyle is an important risk factor for hypertension in the elderly and also in young adults. According to data obtained from the WHO (World Health Organization) (2019) said that currently the prevalence rate of people with hypertension globally is 22% of the total world population. This study aims to determine the Relationship between Lifestyle and the Occurrence of Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Peusangan Health Center, Bireuen Regency in 2024. This type of research is quantitative using an analytical survey with a cross sectional approach. The sample in this study was all elderly people, both men and women, both those who had hypertension and not in the working area of the Peusangan Health Center, Bireuen regency, Both those who visited pukesmas or posyandu elderly with a total of 36 people were taken by the total sampling method, by distributing questionnaires. The analysis test uses a computer program, namely SPSS 16.0 to assess frequency statistical

data and the Chi-Square test. In the bivariate variable, fisher exact test values were obtained between dietary lifestyle and the incidence of hypertension, namely $\rho = 0.039$, physical activity lifestyle $\rho = 0.008$, rest/sleep habits $\rho = 0.020$ ($\rho < \alpha = 0.05$), so it can be stated that there is a relationship between Lifestyle and the Occurrence of Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Peusangan Health Center, Bireuen Regency. The researchers' suggestions are expected that this research can increase the knowledge of the elderly about a good lifestyle for the health of the elderly, so as to reduce the occurrence of hypertension.

Keywords: Lifestyle, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang di sebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan semestinya dalam mempertahankan tekanan darah yang normal (Wijaya & Putri, 2017). Faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu obesitas, gaya hidup, merokok, dan stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu keturunan, jenis kelamin, dan umur. Seseorang jika kedua orang tua nya menderita hipertensi, maka keturunannya bisa beresiko terkena hipertensi (Manuputty, 2018).

Gaya hidup adalah salah satu perilaku yang dapat mencerminkan kesehatan pada lansia. Gaya hidup yang tidak benar dapat menyebabkan timbulnya hipertensi, contohnya aktifitas fisik yang kurang, kebiasaan 1 2 merokok, dan pola makan (Manuputty, 2018). Lansia adalah seseorang yang telah berusia ≥ 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri seperti mempertahankan struktur dan fungsi normalnya juga menghilang. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur. Oleh karena itu gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada lansia dan termasuk juga pada dewasa muda. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olah raga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres. Riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur yang kurang baik juga merupakan factor risiko terjadinya hipertensi (Fatmawati, 2017)

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di Puskesmas Peusangan, peneliti memperoleh data, dimana dilaporkan bahwa jumlah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Peusanga Kabupaten Bireuen meningkat dalam 2 tahun belakangan ini. Pada tahun 2021 lansia penderita hipertensi sebanyak 1000 orang, tahun 2022 sebanyak 1.120 orang, dan sebanyak 192 orang pada bulan januari – April 2024.

Dari hasil wawancara terhadap 8 orang lansia pengunjung yang menderita hipertensi di Puskesmas Peusangan, 3 orang mengatakan malas olahraga, 2 orang mengatakan suka mengonsumsi makanan yang asin, 3 orang mengatakan suka merokok dan susah untuk menghentikan kebiasaan merokok (Puskesmas Peusangan, 2024). Sehingga berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. Desain penelitian ini adalah deskriptif kolerasi dengan pendekatan Cross Sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada lansia dari umur > 45 tahun samapi 90 tahun pada bulan Oktober 2024 di wilayah kerja Puskesmas Peusangan dengan jumlah responden yaitu sebanyak 36 orang. Responden dalam penelitian berjenis kelamin perempuan dan laki-laki

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan persentase Karakteristik Responden Berdasarkan Data Domografi (n=36)

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Usia	Pra Lansia 45-59	27	75
	Lansia ≥ 60	9	25
	Lansia Beresiko ≥ 70	0	0
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	47,2
	Perempuan	19	52,8
Pendidikan	Tidak Sekolah	0	0
	SD	4	11,1
	SMP	10	27,8
	SMA	10	27,8
	Perguruan Tinggi	12	33,3
Pekerjaan	Pensiunan/TNI/POLRI	5	13,9
	IRT	11	30,6
	Wiraswasta	15	41,7
	Lain-lain	5	13,9

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka data hasil penelitian ini menguraikan gambaran dalam demografi responden dan hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menguraikan bahwa mayoritas pengkajian responden adalah sebagai usia 45-59 tahun sebanyak 27 orang (75%), jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (52,8%), jenjang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 12 orang (33,3%), sebagai wiraswasta 15 orang (41,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Dengan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Istirahat/Tidur

Gaya Hidup	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Makan	Tidak Baik	26	72,2
	Baik	10	27,8
Aktivitas Fisik	Tidak Cukup	25	69,4
	Cukup	11	30,6
Kebiasaan Istirahat/Tidur	Tidak cukup	24	66,7
	Cukup	12	33,3
Total		36	100 %

Tabel 3. Frekuensi Responden Berdasarkan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Peusangan (n=36)

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Tekanan Darah Tinggi \geq 140/90 mmHg	25	69,4
Tekanan Darah Rendah $<$ 140/90 mmHg	11	30,6
Total	36	100

Analisa Bivariat

- a. Hubungan Gaya Hidup Pola Makan dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen

Tabel 4.4 Hasil Analisa Hubungan Gaya Hidup Pola Makan dengan Terjadinya Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P Value 0,039
	Ya		Tidak		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	4	11,1	6	16,7	10	27,8	
Tidak Baik	21	58,3	5	13,9	26	72,2	
Total	25	69,4	11	30,6	36	100	

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa yang mengalami hipertensi sebanyak 25 orang diantaranya 21 orang (58,3%) yang pola makan tidak baik dan 4 orang (11,1%) yang pola makannya baik. Sebaliknya, pada orang yang 11 orang yang tidak mengalami hipertensi kebanyakan mereka memiliki pola makan yang baik sebanyak 6 orang (16,7%) dan yang pola makannya tidak baik sebanyak 5 orang (13,9%). Dan dari hasil analisis uji Chi-square didapatkan nilai yang signifikan $p = 0,039$ ($\alpha < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan ada hubungan antara gaya hidup pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen.

Tabel 4.5 Hasil Analisa Hubungan Gaya Hidup Aktivitas Fisik dengan Terjadinya Hipertensi.

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		P Value 0,008
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
Cukup	4	11,1	7	19,4	11	30,6	
Tidak Cukup	21	58,3	4	11,1	25	69,4	
Total	25	69,4	11	30,6	36	100	

Dari tabel 4.5 dapat dilihat bahwa dari 25 orang yang mengalami hipertensi 21 orang (58,3%) diantaranya melakukan aktifitas yang tidak cukup dan 4 orang (11,1%) melakukan aktifitas yang cukup, sedikit beda halnya dengan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 11 orang kebanyakan mereka melakukan aktifitas yang cukup, yaitu 7 orang (19,4%) dan yang melakukan aktifitas tidak cukup sebanyak 4 orang (11,1%). Kemudian dari hasil analisis uji Chi-square didapatkan nilai yang signifikan $p = 0,008$ ($\alpha < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dinyatakan ada hubungan antara gaya hidup aktivitas fisik dengan terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen.

Tabel 4.6 Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Istirahat/Tidur dan Kejadian Hipertensi.

Kebiasaan Istirahat/Tidur	Kejadian Hipertensi				Total		P Value 0,020
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
Cukup	5	13,9	7	19,4	12	33,3	
Tidak Cukup	20	55,6	4	11,1	24	66,7	
Total	25	69,4	11	30,6	36	100	

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa 25 orang yang mengalami hipertensi diantaranya 20 orang (55,6%) kebiasaan istirahat/tidurnya tidak cukup dan 5 orang (13,9%) kebiasaan istirahat/tidurnya cukup. Responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 11 orang dan ditemukan 7 orang (19,4%) yang kebiasaan istirahat/tidurnya cukup dan 4 orang (11,1%) yang kebiasaan istirahat tidurnya tidak cukup. Dari hasil analisis uji Chi-square didapatkan nilai yang signifikan $p = 0,020$ ($\alpha < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dinyatakan ada hubungan antara gaya hidup kebiasaan istirahat/tidur dengan terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dapat dilihat dari 36 responden bahwa 27 orang memiliki rentan usia 45-59 tahun dan 9 orang memiliki rentan usia > 60 tahun. Jenis kelamin responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 19 orang dan laki-laki sebanyak 17 orang. Pendidikan responden rata-rata SMA yaitu sebanyak 10 orang, SMP sebanyak 10 orang, SD sebanyak 4 orang dan perguruan tinggi sebanyak 12 orang. Pekerjaan responden rata-rata sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 15 orang, pensiunan sebanyak 5 orang, 11 orang sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan 5 orang pekerjaan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas gaya hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan tidak baik yaitu di pola makan terdapat sebesar 72,2%, di

aktivitas fisik sebesar 69,4%, dan di kebiasaan istirahat/tidur sebesar 66,7%. Hal ini sejalan dengan teori Lisnawati (2017) bahwa gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif.

Gaya Hidup sehat bagi setiap orang sangat penting menjaga kesehatan dan merupakan bagian penting dalam hipertensi. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin baik gaya hidup yang dilakukan maka kejadian hipertensi akan semakin berkurang. Hasil analisis uji statistik Chi-Square untuk pengolahan data hubungan antara gaya hidup pola makan dengan terjadinya hipertensi adalah diperoleh hasil nilai p value = 0,039, hubungan gaya hidup aktifitas fisik dengan terjadinya hipertensi adalah diperoleh hasil nilai p value = 0,008, dan hubungan gaya hidup kebiasaan istirahat dengan terjadinya hipertensi diperoleh hasil nilai p value = 0,020. Dari hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen dimana $p < 0,05$.

Penelitian dengan hasil yang sama dilakukan oleh Simanullang (2018) diperoleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik (49%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Suoth, dkk (2016), hasil uji statistik Chi-Square di dapatkan nilai signifikan $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang serupa pada penelitian dari Harahap (2021) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Peusangan Padangmatinggi tahun 2021 di peroleh nilai $p = 0,004 (<0,05)$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Begitu juga dengan hasil penelitian literature review yang dilakukan oleh Permatasari (2022) gambaran gaya hidup yang dilakukan oleh lansia sebagian besar lansia memiliki gaya hidup yang buruk memiliki resiko lebih besar mengidap hipertensi. Kesimpulan dari hasil literature review yang dilakukan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN

Gaya hidup pola makan pada lansia mayoritas berada pada kategori tidak baik yaitu sebesar 72,2% dari jumlah responden. Gaya hidup aktivitas fisik pada lansia juga berada pada mayoritas tidak cukup yaitu sebesar 69,4%, serta sama halnya pada gaya hidup kebiasaan istirahat pada lansia di Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen mayoritas berada pada kategori tidak cukup yaitu sebesar 66,7%. Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan yang diteliti didapatkan 69,4% dari jumlah responden untuk yang mengalami hipertensi. Dengan menggunakan bantuan komputer (program SPSS) versi 16.0 dalam pengolahan data untuk hubungan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi diperoleh hasil nilai p value (pola makan) = 0,039, p value (aktivitas fisik) = 0,008, dan p value (kebiasaan istirahat/tidur) = 0,020 (nilai $p < 0,05$) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis hubungan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi diterima (H_a diterima dan H_0 ditolak) dengan ketentuan jika $p \neq 0$. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2024.

SARAN

Bagi Responden Diharapkan lansia untuk selalu menjaga gaya hidup yang sehat seperti menjaga pola makan dengan baik, melakukan aktifitas fisik (senam lansia) dan menjaga kebiasaan istirahat/tidur dengan teratur, agar tidak menimbulkan hipertensi. Bagi Peneliti Dalam melakukan asuhan keperawatan untuk menangani masalah hipertensi pada lansia agar dapat memberikan penjelasan atau edukasi tentang bagaimana cara menjaga gaya hidup yang sehat untuk mencegah hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Triyanto, E. (2019). Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudoyo AW, Setyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. Buku ajar ilmu penyakit dalam Jilid ii, edisi v. Jakarta: Interna Publishing;2020
- Padila. (2013). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Whelton PK, He J, Worldwide prevalence of hypertension: a systematic review. *J Hipertens* 2004;22(1):11-9
- Nwankwo T, Yoon SS, Burt V, Gu Q. *Hypertension among adults in the united states: National Health and Nutrition Examination Survey 2011-2012*. NCHS Data Brief. 2013;133:1-8
- Ardiansyah. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Ketidak patuhan Pasien Penderita Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD H. Adam Malik Medan. Medan : Jurnal USU.
- <https://survepi.blogspot.co.id/2015/10/hubungan-hipertensi-dengan-penyakit.html>
- Udjianti, W. J. (2010). Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- <http://experianzadoctor.blogspot.co.id/2011/12/guideline-penanganan-hipertensi.html>.
- Budi. (2015). Hipertensi manajemen komprehensif. Surabaya : Airlangga University Press.
- tao, L. K. (2014). Sinopsis Organ System Kardiovaskular. 2014: Karisma.
- Nisa, I. (2016). Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Darah Tinggi. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Lawrence M. Therney, J. M. (2002). Diagnosis dan Terapi Kedokteran ilmu penyakit dalam. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Chobanian, A. V., Bakris, G.L., Black , H.R., Chusman, W.L., Green I.A., Izzo, J.L, Jones, D.W., Materson, B.J., Oparil, S, Wrihat, J.T. 2003, JNC VII Express: The Seventh Report of the Joint National Commite on Preventian, Detection,

Evaluation and Treatment of High Blood Pressure,

Shadine, M. (2010). Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke dan serangan jantung Pencegahan dan Pengobatan Alternatif. Jakarta: KeenBook.

<http://dermis70.blogspot.co.id/2013/06/jenis-jenis-penyakit-komplikasi-dari.html>.

Asikin, M, Nuralamsyah. M, Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Erlangga.

[https://pafisumut.or.id/wp-content/uploads/2017/08/Pharmaceutical
CareHypertensi.pdf](https://pafisumut.or.id/wp-content/uploads/2017/08/Pharmaceutical-CareHypertensi.pdf)