

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIPUSKESMAS DARUSSALAM MEDAN

Poniyah Simanullang

Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *the silent killer* dan merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Peningkatan kejadian hipertensi pada lansia dapat disebabkan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tersebut adalah makan yang banyak mengonsumsi garam, aktifitas fisik yang kurang, merokok dan istirahat yang tidak cukup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung di Puskesmas Darussalam Medan sebanyak 153 orang. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sebanyak 60 orang, dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisa data untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara 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 $p.value = 0,521$, tidak ada hubungan antara 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. Di sarankan kepada lansia untuk selalu mengikuti anjuran gaya hidup yang benar, mengontrol tekanan darah, mengurangi garam pada makanan, mengurangi makanan tinggi lemak, olahraga secara teratur. Diharapkan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Darussalam agar memberikan/meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang gaya hidup yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: *Gaya hidup, Hipertensi, Lansia, Medan.*

I. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang sifatnya tidak ditularkan dari orang ke orang lain. Penyakit ini memiliki banyak kesamaan dengan sebutan penyakit lainnya yaitu penurunan fungsi tubuh. Salah satunya adalah penyakit degeneratif (Bustan, 2007). Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia > 60 tahun (Indonesia, Undang-undang, 1998). Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Azizah, 2011).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *the silent killer* (pembunuh diam - diam) karena penderita tidak tahu bahwa dirinya sudah terkena hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Widyanto, 2013).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012, sekitar

972 juta (26,4 %), diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama dinegara berkembang (Triyanto, 2014). Data penderita hipertensi diberbagai Negara menunjukkan bahwa sekitar 50 juta orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Di India pada tahun 2000 penderita hipertensi mencapai 60,4 juta. Di Cina pada tahun yang sama tercatat sebanyak 98,5 juta orang menderita hipertensi (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia sendiri juga semakin meningkat. Hal ini dipicu oleh perubahan pola struktur masyarakat agraris ke masyarakat industri banyak memberi efek terhadap perubahan pola fertilitas, gaya hidup dan sosial ekonomi. Perubahan ini disebut sebagai transisi epidemiologi yaitu terjadinya perubahan pola kesakitan berupa penurunan prevalensi penyakit infeksi, sedangkan penyakit non infeksi seperti penyakit jantung, hipertensi, ginjal dan stroke meningkat (Depkes, 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar khusus penyakit tidak menular, prevalensi hipertensi Provinsi Sumatera Utara berada pada urutan keempat yaitu sebesar 5,80% setelah sakit persendian, jantung, dan gangguan mental emosional. Prevalensi hipertensi tertinggi di Kabupaten Nias Selatan 9,60% dan terendah di Kabupaten Serdang Bedagai yaitu 2,40% (Depkes, 2008). Kemudian hasil pengamatan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang selama tahun 2005-2006 terjadi peningkatan jumlah kasus hipertensi dengan kasus terbanyak tahun 2006 sebesar 7,88% (Yekti, 2011).

Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia.

Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; makanan, aktifitas fisik, stress, dan merokok (Puspitorini, 2009).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehatul Mahmudah dkk, (2015) tentang "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru". menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,024$), asupan lemak ($p = 0,008$), sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Suoth dkk (2014), tentang "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Dipuskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara". Diperoleh hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara konsumsi makanan ($p = 0,004$), aktivitas fisik ($p = 0,000$), stres ($p = 0,002$), merokok ($p = 0,447$), gaya hidup sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Peneliti yang dilakukan oleh Rachmawati (2012) tentang "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo" menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik ($p = 0,012$) dan konsumsi garam yang berlebihan ($p = 0,002$). Sedangkan faktor yang tidak berhubungan adalah merokok ($p = 0,747$) dan konsumsi kopi ($p = 0,457$).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan dipuskesmas Darussalam medan, peneliti memperoleh data dari SP2TP (Sistem pencatatan dan pelaporan tingkat puskesmas), dimana dilaporkan bahwa jumlah lansia penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Medan meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 2014 lansia penderita hipertensi sebanyak 89 orang, tahun 2015 sebanyak 117 orang, pada

bulan januari 2016 – Februari 2017 sebanyak 153 Orang. Dari hasil wawancara terhadap 8 orang lansia pengunjung yang menderita hipertensi di Puskesmas Darussalam Medan, 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 Darussalam Medan 2017).

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam Medan”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya “Bagaimana Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan”.

B. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam Medan.

D. Manfaat Penelitian

Bagi Puskesmas

Sebagai bahan informasi bagi pihak puskesmas untuk mengetahui hubungan gaya hidup masyarakat yang menderita hipertensi

Bagi penderita dan keluarga

Sebagai bahan informasi bagi penderita dan keluarga, tentang Hipertensi.

Bagi Institusi

Sebagai bahan tambahan / referensi bagi perpustakaan FIK-UDA

Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan dapat dikembangkan untuk peneliti berikutnya yang berhubungan dengan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik Korelasi, tujuannya untuk menganalisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan. Penelitian ini dilaksanakan Di Puskesmas Darussalam Medan dimulai bulan Februari s/d bulan Agustus 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung Di Puskesmas Darussalam Medan dengan diagnosa hipertensi dengan jumlah 153 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang menderita hipertensi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*, dimana teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti pada saat penelitian. Besar sampel ditetapkan berdasarkan rumus *slavin* dikutip dari buku (Nursalam, 2014) berjumlah 60 orang.

Pengolahan data

Setelah data terkumpul dari angket berupa kuesioner maka dapat dilakukan pengolahan data yang melalui tahapan sebagai berikut.

Editing

Merupakan kegiatan memeriksa kembali kuesioner (daftar pertanyaan) yang telah diisi pada saat pengumpulan data. Kegiatan-kegiatan yang dapat

dilakukan dengan memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan responden dapat dibaca, memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan kepada responden telah dijawab, memeriksa apakah hasil isian yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peneliti, memeriksa apakah masih ada kesalahan-kesalahan lain yang terdapat pada kuesioner.

Coding

Merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Data- data yang tersusun, diklasifikasikan sesuai dengan kelompoknya yang telah ditetapkan. Kemudian data dianalisis dengan bantuan komputerisasi.

Entry data

Entry data adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master table atau hasil computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana.

Tabulating

Setelah Pengkodean selesai maka data dimasukkan kedalam table frekuensi selanjutnya dilakukan persentase setiap penilaian.

Analisa Data

Analisis univariat

Analisa ini hanya untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variable yang telah diteliti, baik variable dependen maupun variable independen (Notoatmodjo, 2010).

Analisis bivariat

Analisa Bivariat yaitu untuk melihat hubungan dua variabel, yaitu antara variabel independen (gaya hidup) dengan variabel dependen (kejadian hipertensi pada lansia). Dalam analisis ini dilakukan

uji *chi square* (X^2) dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kemaknaan (*confidence level*) 95% untuk menganalisis adakah hubungan variabel independen dengan variabel dependen.

III. HASIL PENELITIAN

Deskripsi Lokasi Penelitian

Puskesmas Darussalam terletak di Jl. Darussalam No.40 Kelurahan Sei Kambing Di Kecamatan Medan Petisah-20119, dengan luas tanah 812,83 M dan luas bangunan 812,5 M. Puskesmas ini mulai di bangun sejak tahun 1965 dan diresmikan oleh KDH Sumatera Utara, Bapak Marah Halim. Puskesmas Darussalam Medan melayani kesehatan masyarakat di 2 (Dua) kelurahan yaitu : Kelurahan Sei Sikambing D, Kelurahan Sei Putih Barat. Letak Strategis
Sebelah Barat : Kelurahan Sei Sikambing D
Sebelah Utara : Kelurahan Sei Agul
Sebelah Timur : Kelurahan Petisah Hulu
Sebelah Selatan : Kelurahan Babura Sunggal

Program Puskesmas Darussalam Medan

UPT Puskesmas Darussalam Medan sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di wilayah kerja Medan Baru, menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perorangan. Puskesmas melakukan upaya kesehatan dengan mengedepankan usaha promotif dan preventif. Untuk itu upaya kesehatan dikelompokkan menjadi Upaya Kesehatan Wajib dan Upaya Kesehatan Pengembangan.

1. Upaya kesehatan wajib
 - a. Upaya promosi kesehatan
 - b. Upaya promosi lingkungan
 - c. Upaya perbaikan Gizi
 - d. Upaya KIA/KB

- e. Upaya pengendalian penyakit menular dan tidak menular
2. Program pengembangan
 - a. Kesehatan jiwa
 - b. Kesehatan kerja
 - c. Kesehatan olahraga
 - d. Perawatan kesehatan masyarakat
 - e. UKS
 - f. Perawatan lanjut usia

4.1. Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Darussalam Medan 2017

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	60-69	44	73,3
2	70-80	16	26,7
		60	100
	Jenis kelamin		
1	Laki-Laki	37	61,7
2	Perempuan	23	38,3
		60	100
	Pendidikan		
1	SD	12	20
2	SMP	16	26,7
3	SMA/SMK	23	38,3
4	Perguruan Tinggi	9	15
		60	100
	Pekerjaan		
1	PNS	9	15
2	Wiraswasta	26	43,3
3	IRT	18	30
4	Tidak Bekerja	7	11,7
Jumlah		60	100

Dari tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas 60-69 tahun 44 orang (73,3 %), minoritas umur 70-80 tahun 16 orang (26,7 %), jenis kelamin mayoritas laki-laki 37 orang (61,7 %), pendidikan mayoritas SMA/SMK 23 orang (38,3%), SMP 16 orang (26,7%) SD 12 orang (20%), dan minoritas Perguruan Tinggi 9 orang (15%), pekerjaan mayoritas wiraswasta 26

orang (43,3%), IRT 18 orang (30%), PNS 9 orang (15%) dan minoritas tidak bekerja 7 orang (11,7%).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan aktivitas fisik Di Puskesmas Darussalam Medan

No	Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	11	18,3
2	Tidak Baik	49	81,7
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa gaya hidup berdasarkan aktifitas fisik responden mayoritas tidak baik 49 orang (81,7%).

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Pola Makan Di Puskesmas Darussalam Medan

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Hidup Sehat	25	41,7
2	Hidup Tidak Sehat	35	58,3
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa gaya hidup berdasarkan pola makan responden mayoritas hidup tidak sehat 35 (58,3%), dan Hidup sehat 25 (41,7).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Kebiasaan Merokok Di Puskesmas Darussalam Medan

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Merokok	27	45
2	Tidak Merokok	33	55
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa gaya hidup berdasarkan kebiasaan merokok responden mayoritas tidak merokok 33 orang (55%).

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Kebiasaan Istirahat di Puskesmas Darussalam Medan

No	Kebiasaan Istirahat	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Baik	13	21,7
2	Tidak Baik	47	78,3
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa gaya hidup berdasarkan kebiasaan istirahat responden mayoritas tidak baik sebanyak 47 orang (78,3%)

Tabel 4.6. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Hipertensi	13	21,6
2	Derajat I	27	45
3	Hipertensi Derajat II	20	33,4
	Hipertensi Derajat III		
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia mayoritas hipertensi derajat II sebanyak 27 orang (45%).

4.1.1. Analisa Bivariat

Tabel 4.7 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktifitas fisik	Kejadian Hipertensi Pada Lansia						Total		p value
	Hipertensi derajat I		Hipertensi derajat II		Hipertensi derajat III		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Baik	6	10	3	5	2	3,3	11	18,3	0,01
Tidak Baik	7	11,6	24	40	18	30	49	81	
Jumlah	13	21,6	27	45	20	33,3	60	100	

Berdasarkan tabel 4.6 dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup:

Aktifitas fisik Tidak baik dan ditemukan hipertensi derajat I 7 orang (11,6%), hipertensi derajat II 24 orang (40 %) dan hipertensi derajat III 18 orang (30%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,01, dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 dengan demikian maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara gaya hidup aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam medan.

Tabel 4.8 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan Berdasarkan Pola makan

Pola makan	Kejadian Hipertensi Pada Lansia						Total		p value
	Hipertensi derajat I		Hipertensi derajat II		Hipertensi derajat III		F	%	
	f	%	f	%	f	%			
Hidup Sehat	5	8.3	16	26.7	5	8.3	26	43.3	0,05
Hidup Tidak Sehat	8	13.3	11	18.3	15	25	34	56.7	
Jumlah	13	21.7	27	45	20	33.3	60	100	

Berdasarkan tabel 4.7 dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup: Pola Makan, Hidup tidak sehat dan ditemukan hipertensi derajat I 8 orang (%), hipertensi derajat II 11 orang (45 %) dan hipertensi derajat III 15 orang (%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,05, dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 dengan demikian maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara gaya hidup Pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam medan.

Tabel 4.9 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi Pada Lansia						Total	p value
	Hipertensi derajat I		Hipertensi derajat II		Hipertensi derajat III			
	f	%	f	%	f	%		

	f	%	f	%	f	%	f	%
Merokok	7	11,6	10	16,6	10	16,6	27	45
Tidak Merokok	6	8,3	17	28,3	10	16,6	33	55
Jumlah	13	21,6	27	45	20	33,3	60	100

Berdasarkan tabel 4.8 dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup: Kebiasaan merokok mayoritas tidak merokok dan ditemukan hipertensi derajat I 6 orang (8,3%), hipertensi derajat II 17 orang (28,3%) dan hipertensi derajat III 10 orang (16,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p.value = 0,52$, dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan.

Tabel 4.10 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan Berdasarkan Kebiasaan Istirahat

Kebiasaan Istirahat	Kejadian Hipertensi Pada Lansia								<i>p value</i>
	Hipertensi derajat I		Hipertensi derajat II		Hipertensi derajat III		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	6	10	10	16,7	5	8,3	21	35	0,441
Tidak Baik	7	11,7	17	28,3	15	25	39	65	
Jumlah	13	21,7	27	45	20	33,3	60	100	

Berdasarkan tabel 4.9 dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup: Kebiasaan Istirahat, Tidak baik dan ditemukan hipertensi derajat I 7 orang (11,7%), hipertensi derajat II 17 orang (28,3 %) dan hipertensi derajat III 15 orang (25%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p.value = 0,441$, dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 maka, didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Istirahat dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan.

IV. PEMBAHASAN

Gaya Hidup Lansia Berdasarkan Aktifitas Fisik Di Puskesmas Darussalam Medan

Hasil penelitian yang di peroleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik (49%) . Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rachmawati (2013), tentang "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada lansia Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo", aktifitas fisik mayoritas tidak baik (63,6%).

Menurut Anggara & Prayitno (2013), Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Menurut penelitian WHO (2005). Aktivitas olahraga dikelompokkan menjadi 3 kelompok, yaitu: Baik, jika dilakukan ≥ 30 menit, ≥ 3 kali/minggu, Cukup, jika dilakukan ≥ 30 menit, $\geq 2-3$ kali/minggu, Kurang, jika dilakukan < 30 menit, < 3 kali/minggu.

Gaya Hidup Lansia Berdasarkan Pola Makan Di Puskesmas Darussalam Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan pola makan mayoritas pola hidup tidak sehat (58,3%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bidjuni (2014) tentang "Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara" pola makan mayoritas pola hidup tidak sehat (65,6%).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2015) tentang "Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru kota Depok tahun 2015", asupan makan tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh AS (2010) pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi.

Gaya Hidup Lansia Berdasarkan Kebiasaan Merokok Di Puskesmas Darussalam Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan kebiasaan merokok mayoritas tidak merokok (45%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh South (2014) tentang "Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara" mengatakan bahwa kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi tidak ada hubungan (71,9%).

Menurut Sheldon G. (2005). Merokok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi, sebab rokok mengandung nikotin. Menghisap rokok menyebabkan nikotin teresap oleh pembuluh darah kecil dalam paru-paru dan kemudian akan diedarkan hingga ke otak. di otak, nikotin akan 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 lenih tinggi. Seseorang mengkonsumsi rokok dua batang maka tekanan sistoliknyapun maupun diastoliknyapun akan meningkat 10 mmHg. Tekanan darah

akan tetap pada ketinggian ini sampai 30 menit setelah berhenti menghisap rokok. Sedangkan untuk perokok berat tekanan darah akan berada level tinggi sepanjang hari.

Gaya Hidup Lansia Berdasarkan Kebiasaan Istirahat Di Puskesmas Darussalam Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan Kebiasaan Istirahat mayoritas tidak baik (78%). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmarita (2014) tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit umum daerah karanganyar, mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien.

Muhammadun (2010) Istirahat dan tidur berguna untuk melemaskan otot-otot setelah beraktifitas dan juga untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup di malam hari 6-8 jam akan memulihkan kelelahan sepanjang hari dan siap untuk bekerja esok hari. Dari hasil penelitian gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia Di puskesmas Darussalam Medan, berdasarkan kuesioner yang dibagikan bahwa dapat dilihat dari jawaban responden, didapat kebiasaan istirahat kurang baik.

Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa kejadian hipertensi pada lansia mayoritas hipertensi derajat II (45%). Menurut (Sunaryati, 2014) Tekanan darah tinggi atau yang dikenal juga dengan sebutan hipertensi ini merupakan suatu meningkatnya tekanan darah didalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang

abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal.

Hubungan Gaya Hidup (Aktifitas Fisik) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

Hasil penelitian hubungan gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan dengan *p.value* = 0,01 ($\alpha < 0,05$). Artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Sejalan dengan hasil penelitian Rachmawati (2013), tentang "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada lansia Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo", aktifitas fisik mayoritas tidak baik (63,6%). Menurut Fatimah (2010) Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Dengan kurangnya aktifitas fisik maka akan terjadi penumpukan-penumpukan lemak atau meningkatkan kelebihan berat badan, terhambatnya aliran darah, dan dengan kurangnya aktifitas fisik maka cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot pun harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.

Hubungan Gaya Hidup (Pola makan) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

Hasil penelitian hubungan gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan di dapat *p.value* = 0,05

($\alpha < 0,05$). Artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bidjuni (2014) tentang "Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara" pola makan mayoritas pola hidup tidak sehat (65,6%). Menurut ramayulis (2010) kelebihan asupan lemak dapat mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar, dan dengan kelebihan asupan natrium akan meningkat ekstraseluler menyebabkan volume darah berdampak pada timbulnya hipertensi. Mengatur pola makan dengan mengurangi asupan natrium yaitu melalui pengurangan garam dan banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, serelia, biji-bijian, makanan rendah lemak dan produk susu rendah lemak. Makanan yang disarankan adalah makanan yang banyak mengandung kalsium, magnesium, dan kalium.

Hubungan Gaya Hidup (Kebiasaan Merokok) Dengan Kejadian Hipertensi Pda Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

Hasil penelitian hubungan gaya hidup (Kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan di dapat *p.value* = 0,521 ($\alpha > 0,05$). artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Sejalan dengan penelitian adiningsih (2012) menunjukkan hal yang sama yaitu tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Merokok salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, sebab rokok mengandung

nikotin. Menghisap rokok menyebabkan nikotin teresap oleh pembuluh darah kecil kedalam paru-paru dan kemudian diedarkan hingga ke otak. Di otak, nikotin memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempitkan pembuluh darah yang lebih tinggi. Mengonsumsi rokok dua batang maka tekanan sistoliknyapun maupun diastoliknyapun akan meningkat 10 mmHg.

Hubungan Gaya Hidup (Kebiasaan Istirahat) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan

Hasil penelitian hubungan gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan di dapat $p\text{-value} = 0,441$ ($\alpha > 0,05$). Artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmarita (2014) tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum daerah Karanganyar, mengatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien. Meskipun secara statistik tidak ditemukan ada hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi namun, dapat dilihat kecenderungan prevalensi yang memiliki kebiasaan istirahat tidak baik sebesar 78,3% yang menderita hipertensi lebih besar dibandingkan yang memiliki kebiasaan istirahat baik sebesar 21,7%.

Tekanan darah tinggi atau yang dikenal juga dengan sebutan hipertensi ini merupakan suatu meningkatnya tekanan darah didalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko

terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Sunaryati, 2014). Menurut peneliti, gaya hidup sangat berpengaruh dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dimana dengan gaya hidup yang tidak sehat maka akan cenderung terkena hipertensi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan menunjukkan ada hubungan gaya hidup; aktifitas fisik, pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Tidak ada hubungan gaya hidup; kebiasaan merokok, kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan.

Saran

1. Bagi Lansia

Di sarankan kepada lansia untuk selalu mengikuti anjuran gaya hidup yang benar, mengontrol tekanan darah, mengurangi garam pada makanan, mengurangi makanan tinggi lemak, olahraga secara teratur.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan kepada tenaga kesehatan agar memberikan/ meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang gaya hidup yang benar untuk mencegah terjadinya hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, (2011). *Jurnal Hubungan Gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru*.

- Bustan, (2007). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dr. Cahyono, (2008). *Gaya Hidup & penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius
- Fatimah, (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- IP.Suiraoka, (2012). *Penyakit degenerative*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Meylen South dkk, (2014). *Jurnal Hubungan Gaya Hidup Dengan kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*.
- Murwani dan Priyantari, (2010). *Gerontik (Konsep Dasar dan asuhan keperawatan Home care dan komunitas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Notoatmodjo, (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Noviyanti. (2015). *Hipertensi (Kenali, Cegah, & Obati)*. Yogyakarta: Notebook 2015
- Nursalam, (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Puspitorini, (2009). *Jurnal Hubungan Gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru*
- Sutanto, (2010). *Cekal & Tangkal penyakit modern hipertensi, stroke, jantung, kolesterol, dan diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi
- Wijaya & Putri (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 1 (KMB)*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Widyanto dan Triwibowo, (2013). *Trend Disease (Trend Penyakit saat ini)*.Jakarta: Trans Info Media