

Original Article*)

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021

(Relationship between Lifestyle and Hypertension in the Elderly in Gunungsari Village Ciranjang in 2021)

Adinda Putri Handayani¹

¹*Universitas Indonesia Maju*

Email correspondent: adindaputri3435@gmail.com

Abstract

Introduction: Hypertension has become a major problem in world health. One billion people in the world suffer from hypertension two-thirds of them are in developing countries. Middle-low income. The prevalence of hypertension will continue to increase sharply. Hypertension has resulted in deaths occurring in Southeast Asia, where a third of the population suffers from hypertension. Hypertension is closely related to human lifestyle. The lifestyle of the elderly also affects the occurrence of emerging diseases. Lifestyle is broadly defined as a person's lifestyle in the world which is expressed in his activities, interests, and opinions. Lifestyle describes the whole person who interacts with his environment.

Methods: This research is quantitative with the design of correlation research using a cross-sectional design, and random sampling data retrieval techniques using informant questionnaire sheets in this study 60 people were determined by random sampling methods and statistical tests using the Chi-Square test.

Results: The results of the statistical test showed that there was a Lifestyle Mutation with The Incidence of Hypertension in the Elderly in Gunungsari Ciranjang Village in 2021 with the results of the statistical test $p\text{-value} = < 0,05$ therefore H_0 was rejected and H_a was accepted.

Discussion: Conclusion that there is a lifestyle relationship with the incidence of hypertension in the elderly in Gunungsari Ciranjang Village in 2021.

Keywords: lifestyle, the incidence of hypertension, elderly

Artikel

Disubmit (Received) : 05 May 2022

Diterima (Accepted) : 27 July 2022

Diterbitkan (Published) : 29 July 2022

Copyright: © 2022 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia. Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,3 Miliar orang di dunia menyandang Hipertensi, artinya satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat. Dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.¹ Prevelensi kejadian hipertensi di dunia, dikawasan Eropa sebesar (41%) dikawasan Australia sebesar (31,8%), Amerika sebesar (35%), dan prevelensi pada kawasan Asia Tenggara sebesar (37%) dan kawasan Indonesia sebesar (34,11%).² Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah usia terbanyak di dunia, pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta dan di perkirakan pada tahun 2025 jiwa akan mencapai 36 juta jiwa dan hipertensi juga menjadi masalah kesehatan di Indonesia.³ Prevelensi pada penduduk usia > 18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak (25,8%) dan (34,11%).⁴

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas prevelensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas termasuk usia lanjut atau lansia di Indonesia adalah sebesar (34,11%). Prevelensi hipertensi tertinggi terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), dan terendah di Provinsi Papua (22,22%). Provinsi Kalimantan Timur (39,30%), Jawa Tengah (37,57%), dan Jawa Barat (39,60%) merupakan Provinsi yang mempunyai prevelensi hipertensi tinggi.⁵ Hipertensi di Jawa Barat masuk pada golongan terbesar kedua dari 46,300,543 jumlah penduduk di Jawa Barat yang absolute terkena hipertensi sebanyak 18,612,359 jiwa dengan presentase (39,60%).⁶ Menurut data Riskesdas (2018), Kabupaten yang paling besar jumlah prevelensi hipertensinya adalah Kabupaten Sukabumi (44,04%), Kabupaten Ciamis (49,62), Kabupaten Garut (45,62), Kabupaten Kuningan (47,58) dan Kabupaten Cianjur masuk ke dalam lima besar Kabupaten dengan prevelensi Hipertensi yang tinggi dengan jumlah yang terkena sebanyak 2,181 perbulannya atau setara dengan (48,09%). Dari angka Nasional Jawa Barat yaitu sebesar (39,60%).⁷ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur tahun 2021 dari bulan Januari-September penyakit hipertensi di wilayah Ciranjang mengalami kenaikan yang cukup signifikan pada bulan Januari sampai dengan bulan Agustus sebanyak 2,763 atau setara dengan 350 kasus perbulannya.

Hipertensi sering disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi hipertensi.¹ Prevelensi hipertensi semakin meningkat sesuai peningkatan usia. Hipertensi lebih banyak menyerang setengah baya atau pada usia 55-65 tahun. Prevelensi hipertensi meningkat sampai 50% setelah umur 69 tahun. Hipertensi pada lansia memiliki prevelensi yang tinggi, pada usia diatas 60 tahun didapatkan 60-80%. Sekitar 60% hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolik (*Isolated Systolic Hypertension*). Peningkatan tekanan darah sistolik disebabkan oleh kekakuan arteri atau berkurangnya elastisitas aorta.⁸

Hendrik L. Blum mengemukakan ada empat faktor kesehatan yang menjadi determinan timbulnya masalah kesehatan yaitu faktor lingkungan, faktor-faktor pelayanan kesehatan, faktor genetik dan faktor perilaku atau gaya hidup yang melekat pada diri individu tersebut.⁹ Hipertensi juga berkaitan erat dengan gaya hidup lansia tersebut. Di rekomendasikan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi dengan gaya hidup sehat seperti diet sehat, aktivitas fisik teratur, menghindari mengonsumsi alkohol, mempertahankan berat badan yang ideal, serta hidup di lingkungan bebas asap rokok. Yang di maksud dengan diet sehat adalah makanan dengan kalori seimbang, banyak buah dan sayuran, produk makanan dan susu rendah lemak jenuh, rendah kolestrol, rendah garam, dan gula. Telah di buktikan di negara-negara maju, bahwa peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran tersebut diatas, berhasil menurunkan kematian akibat hipertensi dan penyakit kardiovaskuler. Salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat.⁵

Gaya hidup lansia juga mempengaruhi terjadinya penyakit muncul. Gaya hidup secara luas di definisikan sebagai gaya hidup seseorang di dunia yang terungkap pada aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya gaya

hidup juga mencakup jarang melakukan aktifitas fisik, kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium memiliki riwayat penyakit darah tinggi.¹⁰

Gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan lansia, gaya hidup lansia pada usia 60-70 tahun yang tidak baik dan sembarangan akan menyebabkan penyakit muncul, dari kurangnya aktivitas gerak pada lansia, kebiasaan makan yang tidak baik dan kebiasaan merokok pada lansia. Pada masa sekarang lansia lebih sering menghabiskan waktu di rumah dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti saat muda hal itu menyebabkan lansia mudah terserang penyakit-penyakit tertentu seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi.¹¹ Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 November 2021 dengan metode mengisi lembar kuesioner terhadap 20 responden, didapatkan dari 11 dari 9 responden mereka terkena hipertensi karena kurangnya bergerak dan sering makan makanan yang kurang sehat di usianya. Berdasarkan permasalahan dan kronologi diatas perlu dikaji lebih mendalam terhadap gaya hidup dan penyebab hipertensi tersebut. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Gunungsari Ciranjang.”

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Darma Agung (2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1.) Aktifitas fisik Hasil penelitian yang diperoleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik (49%). Hasil penelitian Hubungan gaya hidup (aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan dengan $p\text{-value} = 0,01$ ($\alpha < 0,05$). Artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. (2.) Pola makan Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan pola makan mayoritas pola hidup tidak sehat (58,3%). Hasil penelitian Hubungan Gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Darussalam Medan di dapat $p\text{-value} = 0,05$ ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian Hipertensi Pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. (3.) Riwayat Merokok Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh bahwa gaya hidup lansia mayoritas tidak merokok (45%). Hasil penelitian hubungan gaya hidup (riwayat merokok) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan di dapat $p\text{-value} = 0,521$ ($\alpha > 0,05$) artinya tidak ada hubungan riwayat merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Darussalam Medan. kebiasaan istirahat Berdasarkan hasil penelitian bahwa Gaya hidup lansia berdasarkan kebiasaan istirahat mayoritas (78%). (4.) 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 kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Darussalam Medan.

Hasil penelitian Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan menunjukkan adanya hubungan gaya hidup: aktifitas fisik, pola makan, dengan kejadian hipertensi pada lansia. Tidak ada hubungan gaya hidup: kebiasaan istirahat, riwayat merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan.¹⁰ Sedangkan menurut penelitian Ina Eriana (2017) hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1.) Kebiasaan merokok hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. (2.) Kebiasaan minum kopi Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa presentase kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang jarang minum kopi yaitu sebanyak 20,2% daripada yang sering minum kopi yaitu 6,7%. (3.) Aktivitas fisik Aktivitas fisik pada penelitian ini diukur dengan menggunakan pedometer dengan kategori cukup apabila > 7000 langkah/hari dan kurang apabila < 7000 langkah/hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Namun, pada penelitian ini lebih banyak responden yang memiliki kategori aktivitas fisik yang kurang yaitu < 7000 langkah/hari dibandingkan responden yang memiliki kategori fisik yang cukup > 7000 langkah/hari.¹²

Pada kedua penelitian tersebut hanya berfokus meneliti di beberapa variabel saja seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok pada kalangan masyarakat dewasa dan lansia yang berkunjung ke Puskesmas. Sedangkan dalam penelitian ini melakukan penelitian dengan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan dan riwayat merokok pada lansia dengan kejadian hipertensi di

Desa Gunungsari Ciranjang, saya sebagai peneliti akan membuat satu pola kuesioner yang menandakan gaya hidup tersebut baik atau tidak.

Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan tempat penelitian di Desa Gunungsari Ciranjang. Indikator capaian yang penulis harapkan adalah artikel ilmiah dapat di terima dan terpublikasi pada salah satu jurnal ilmiah. Penelitian ini penting dilakukan karena berdasarkan hasil obsevasi awal yang dilakukan pada 20 lansia menunjukkan bahwa 11 dari 9 lansia mengalami hipertensi akibat dari gaya hidupnya, bila gaya hidup lansia terus-menerus tidak baik maka akan menyebabkan lansia mudah terserang berbagai penyakit salah satunya adalah hipertensi sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia yang bertujuan untuk menerapkan kebiasaan yang lebih baik pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang.

Metode

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan menggunakan rancangan *Cross-sectional*, dan teknik pengambilan data *Random sampling* menggunakan lembar kuesioner informan dalam penelitian ini 60 orang yang ditentukan dengan metode random sampling dan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*.

Kriteria Inklusi:

Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Lansia yang berada di Desa Gunungsari Ciranjang
2. Lansia yang sudah memasuki usia 60-70 tahun
3. Bersedia menjadi responden
4. Lansia yang sedang berada di rumah

Pelaksanaan Penelitian

1. Jumlah responden hasil yang sudah di hitung menggunakan rumus slovin akan diperiksa tekanan darah dan akan diberikan kuesioner pertanyaan seputar gaya hidup.
2. Peneliti mengajukan lembar persetujuan kepada responden untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dengan tanpa paksaan.
3. Responden mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.
4. Setelah semua kuesioner diisi, kemudian peneliti mengumpulkan semua kuesioner untuk dilakukan pengolahan data melalui editing, coding, entry, cleaning dan tabulating.

Analisa Data

Analisa untuk mengetahui ada tidaknya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang.¹³ Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Desa Gunungsari Ciranjang

Tabel 1. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang (n=60).

		Frequency	Percent %
Valid	Hipertensi	36	60,0
	Tidak Hipertensi	24	40,0
	Total	60	100

Sumber: Primer 2021

Untuk presentase kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari di dapatkan hasil bahwa 36 responden atau setara dengan (60,0%) memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi) dan 24 responden (40,0%) tidak memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi).

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021.

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total	OR (95%CI)	P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	17	28,3	2	3,3	19	31,6	9.842
Tidak Baik	19	31,7	22	36,7	41	68,4	2.010-48.193
Total	36	60,0	24	40,0	60	100,0	

Sumber: Primer 2021

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Chi-Square didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang, yang ditunjukkan dengan diperolehnya nilai *p-value* 0,002 yaitu $\leq 0,005$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a di terima, sampel mendukung atau ada hubungan bermakna.

Gaya hidup Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang

Tabel 3. Gaya hidup Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang (n=60).

	Gaya Hidup	Frequency	Percent %
Valid	Baik	19	31,7
	Tidak Baik	41	68,3
	Total	60	100

Sumber: Primer 2021

Untuk presentase gaya hidup pada lansia di dapatkan hasil sebagian besar responden 41 (68,3%) responden memiliki gaya hidup yang tidak baik dan 19 (31,7%) memiliki gaya hidup yang baik.

Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dijelaskan bahwa dapat diketahui bahwa dari total 60 responden sebagian besar memiliki gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 41 atau setara dengan (68,3%) dan gaya hidup baik sebanyak 19 atau setara dengan (31,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Poniyah Simanullang dalam judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Jenis penelitian ini adalah *analitik korelasi* dengan metode penelitian *accidental sampling* kepada 60 responden (dengan hasil penelitian ditemukan bahwa gaya hidup tidak baik sebanyak 34 reponden (56,7%) dan sebagian memiliki gaya hidup baik sebanyak 26 responden (43,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan *p-value* 0,01. Poniyah mengemukakan bahwa gaya hidup yang tidak baik dapat menjadi penyebab utama terjadinya hipertensi pada lansia.¹⁰

Menurut Hendrik L. Blum mengemukakan ada empat faktor kesehatan yang menjadi determinan timbulnya masalah kesehatan yaitu faktor lingkungan, faktor-faktor pelayanan kesehatan, faktor genetik dan faktor perilaku atau gaya hidup yang melekat pada diri individu tersebut.⁹ Gaya hidup yang kurang baik pada lansia menyebabkan lansia mudah terserang penyakit, gaya hidup tidak baik adalah merokok,

kurang melakukan aktivitas gerak dan mengkonsumsi makanan sembarangan. Seiring dengan perubahan zaman lansia semakin sering berada di rumah sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit.¹¹

Menurut Apriyanti dalam buku “hipertensi” tahun 2019 menyebutkan bahwa gaya hidup di Indonesia sudah mengalami pergeseran, lansia yang tinggal di kawasan perkampungan mulai mengikuti gaya hidup di kota-kota besar seperti mengkonsumsi makanan cepat saji, melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan bantuan mesin hal ini mengakibatkan perubahan pada gaya hidup yang awalnya aktif menjadi kurang aktif.¹⁴ Pada masa moderen ini telah mendorong lansia untuk mengubah gaya hidup seperti mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan kaleng, makanan yang mengandung bahan pengawet, dan makanan tidak sehat lainnya sehingga membuat tubuh lansia menjadi tidak kuat dan membuat lansia mudah terserang penyakit.¹⁵ Gaya hidup yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat terutama lansia. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan lansia mudah terserang penyakit, semakin meningkatnya usia pada lansia maka akan semakin besar pula resikonya.¹⁰ Peneliti berasumsi pada penelitian ini bahwa responden yang memiliki gaya hidup tidak baik selama hidup akan rentan mengalami tekanan darah tinggi pada masa tua.

Gambaran Hipertensi Pada lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya di ketahui bahwa kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang adalah hipertensi sebanyak 36 responden atau setara dengan (60,0%) dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 24 responden atau setara dengan (40,0%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Poniyah Simanullang (2018), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia mayoritas hipertensi derajat II (45%).¹⁰ Kejadian hipertensi semakin meningkat sesuai peningkatan usia. Hipertensi lebih banyak menyerang setengah baya atau pada usia 55-65 tahun. Kejadian hipertensi meningkat sampai 50% setelah umur 69 tahun. Hipertensi pada lansia memiliki Kejadian yang tinggi, pada usia diatas 60 tahun didapatkan 60-80%. Dan sekitar 60% hipertensi pada usia lanjut.⁷

Hal ini dikarenakan lansia merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang terbatas. Pada malam hari lansia kesulitan untuk tidur selama 6-8 jam sehingga meningkatkan tekanan darah, kemudian pada siang hari lansia tidak terlalu banyak mengkonsumsi makanan sehat karena banyak lansia yang tidak menyukai makanan sehat karena rasanya yang hambar menurut mereka.⁶ Hipertensi pada lansia usia 60 tahun ke atas terjadi karena kebiasaan lansia itu sendiri karena lansia kurang melakukan gerak, meminum minuman berkafein seperti coffee. Lansia juga sering kali kesulitan untuk tidur malam menyebabkan lansia kekurangan waktu istirahat, terlalu kelelahan juga dapat meningkatkan tekanan darah hipertensi pada lansia.⁶ Hipertensi pada lansia juga terjadi karena kebiasaan lansia itu sendiri lansia yang terlalu banyak mengkonsumsi sumber karbohidrat dan makanan yang terlalu asin karena indra perasa pada lansia sudah mulai melemah, mengkonsumsi makanan asin terlalu sering akan menyebabkan penumpukan cairan dapat meningkatkan volume dan tekanan darah.⁵

Lansia terkadang juga tidak menyadari jika kebiasaan tersebut dapat menyebabkan hipertensi karena penyakit hipertensi dikenal dengan “*The Silent Killer*” karena dapat menyerang tanpa gejala apapun, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya sudah mengidap penyakit penyulit atau komplikasi hipertensi.¹ Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup yang tidak baik dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah pada lansia. Gaya hidup yang tidak baik ditandai dengan aktifitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok yang menahun, kurangnya mengkonsumsi makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran, dan seringnya mengkonsumsi makanan yang diasinkan. Sebaliknya bila lansia memiliki gaya hidup yang baik, makan lansia akan bisa terhindar dari kejadian hipertensi, lansia terhindar karena lansia selalu mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah dan sayur, sering melakukan aktifitas ringan, mengurangi frekuensi merokok setiap harinya dan mulai melakukan kebiasaan baik lainnya untuk terus menjaga kebugaran tubuh.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang

Analisis yang di lakukan pada penelitian ini adalah Chi-Square untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini di lakukan di Desa Gunungsari Ciranjang. Hasil uji Chi-Square di penelitian ini adalah dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup tidak baik dan memiliki tekanan darah yang tinggi (hipertensi). Dari *p-value* yang di dapatkan adalah 0,002 yaitu lebih kecil dari 0,005. Sehingga H_0 di terima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang di lakukan oleh Poniyah Simanullang (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan dengan hasil *p-value* sebesar 0,441 artinya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.¹⁰

Gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan lansia, gaya hidup lansia pada usia 60-70 tahun yang tidak baik dan sembarangan akan menyebabkan penyakit muncul, dari kurangnya aktivitas gerak pada lansia, kebiasaan makan yang tidak baik dan kebiasaan merokok pada lansia. Pada masa sekarang lansia lebih sering menghabiskan waktu di rumah dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti saat muda hal itu menyebabkan lansia mudah terserang penyakit-penyakit tertentu seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi.¹¹ Peneliti berasumsi ada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gunungsari Ciranjang pada tahun 2021 karena memang terbukti bahwa gaya hidup kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok sangat berpengaruh pada kenaikan tekanan darah lansia.

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik STIKIM dengan nomor: 2845/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XI/ 2021.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Penulis dilakukan Oleh Adinda Putri Handayani sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Kemenkes RI. Hipertensi Di Dunia (Internet). Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2019 (Dikutip 10 September 2021). Tersedia Pada: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id>.
2. Ramadhan W. Hubungan IMT, RLPP, Asupan Makan Berisiko Dan Asupan Serat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Desa Cileungsi, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor (Internet). 2015 (Dikutip 10 September 2021). Hal. 1-15. Tersedia Pada: <https://repository.upnvj.ac.id/5917/>
3. Nurhayati SKM. MK. Gerbang Siaga Lansia (Internet). Pos Berita Nasionalrita Nasional. 2021 (Dikutip 10 September 2021). Tersedia Pada: <https://www.posberitanasional.com/2021/10/09/gerbang-siaga-lansia/>
4. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap (Internet). Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2019 (Dikutip 10 September 2021). Hal. 1-5. Tersedia Pada: <https://pusdatin.kemkes.go.id>.
5. Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi (Internet). Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2015 (Dikutip 10 September 2021). Tersedia Pada: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
6. Kemenkes RI. Pusdatin Hipertensi. Infodatin (Internet). 2014 (Dikutip 10 September 2021): (Hipertensi):1-

7. Tersedia Pada: <https://www.google.co.id>.
7. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas (Internet). Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2019 (Dikutip 15 September 2021). Hal. 140-51. Tersedia Pada: www.google.com
 8. Farzi R. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018 (Internet). Vol. 53, Universitas Andalas. 2019 (Dikutip 15 September 2021). Hal. 10. Tersedia Pada: <https://scholar.unand.ac.id/5917/>
 9. Risnawati. Teori Hendrik L Blum [Internet]. id.scribd.com. Bau Bau: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Dayanu Ikhsanuddin: 2015 (Dikutip 15 September 2021). Hal. 1-10. Tersedia Pada: <https://id.scribd.com/doc/312089636/Teori-Hendrik-L-Blum>.
 10. Simanullang P. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan (Internet). Vol. 26, Journal Darma Agung. 2018 (Dikutip 15 September 2021). Hal. 522-32. Tersedia Pada: <https://jurnal.darmaagung.ac.id>.
 11. Islamiyah, Jafar N, Hadju V. Gaya Hidup, Status Gizi Dan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia Yang Masih Bekerja Di Rumah Sakit Stella Maris Makassar 2013 (Internet). Universitas Hasanuddin. 2013 (Dikutip 15 November 2021). Tersedia Pada: <http://pasca.unhas.ac.id>.
 12. Eriana I. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makasar Tahun 2017 (Internet). Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. 2017 (Dikutip 15 September 2021). Hal. 21. Tersedia Pada: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/11505/>
 13. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan (Internet). Jakarta: PT Rineka Cipta: 2018 (Dikutip 25 Oktober 2021). Tersedia Pada: <https://books.google.co.id>.
 14. Apriyanti Puji Hastuti M kep. Hipertensi (Internet). I Made Ratih R MP, Editor. Artikel Scholar. Kalimantan Tengah: Lakeisha: 2019 (Dikutip 25 Oktober 2021). Hal. 89. Tersedia Pada: <https://books.google.co.id>
 15. Pakpahan IA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor (Internet). Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. 2018 (Dikutip 21 November 2021). Hal. 1-100. Tersedia Pada: www.id.scribid.com

*) Original Article

---ISJNMS---