



## **POLA HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALANG**

**Muhammad Kamalul Kahfi<sup>1</sup>, Yasin Wahyurianto<sup>2</sup>, Teresia Retna Puspitadewi<sup>3</sup>, Titik Sumiatin<sup>4</sup>**

Program Studi D3 Keperawatan Tuban, Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: [kahfikamalul86@gmail.com](mailto:kahfikamalul86@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu ketika tekanan darah diatas 140/90 mmHg, dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Di era modern saat ini terjadi perubahan pola hidup di dalam masyarakat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurang istirahat, stress yang tinggi, dan kebiasaan merokok. Pola hidup tidak sehat khususnya pada usia 40 tahun keatas. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini Mengetahui Bagaimana Gambaran Pola Hidup Dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Palang. Metode: Desain pada penelitian ini deskriptif, Populasi penelitian adalah Lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas palang yang berjumlah 146 orang. Besar sampel 107 orang menggunakan teknik Simple Random Sampling. Pengambilan data dengan kuesioner dan analisis deskriptif dengan table frekuensi. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 55 - 65 tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 53%, sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan memiliki pola hidup dalam kategori Baik sebanyak 65%, sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 50%, Hampir setengahnya penderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat keturunan memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 48%, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 52%, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 52%. Simpulan: Lansia yang menderita hipertensi dapat Menajaga Pola Hidup dengan Baik Seperti menjaga pola makan, istirahat yang cukup, tidak merokok dan tidak memikirkan hal yang membuat stres agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal.

**Kata kunci:** Pola Hidup, Lansia, Hipertensi

### **ABSTRACT**

*Hypertension or high blood pressure is when blood pressure is above 140/90 mmHg, where systolic blood pressure is more than 140 and diastolic is more than 90 mmHg. . In today's modern era, there are changes in lifestyle in society, such as unhealthy eating patterns, lack of rest, high stress, and smoking habits. Unhealthy lifestyles especially at the age of 40 years and over. Objective: The purpose of this study is to determine the description of lifestyle patterns with hypertension in the elderly in the Palang Health Center work area.. Methods: The design of this study is descriptive, the population of the study was elderly people suffering*

from hypertension in the working area of the Palang Health Center totaling 146 people. The sample size was 107 people using the Simple Random Sampling technique. Data collection with questionnaires and descriptive analysis with frequency tables. Results: The results of the study showed that most hypertension sufferers aged 55-65 years had a good lifestyle category of 53%, most female hypertension sufferers had a good lifestyle category of 65%, most unemployed hypertension sufferers had a good lifestyle category of 50%, Almost half of hypertension sufferers who did not have a family history had a good lifestyle category of 48%, and most hypertension sufferers who had suffered for > 1 year had a good lifestyle category of 52%, and most hypertension sufferers who had suffered for > 1 year had a good lifestyle category of 52%. Conclusion: Elderly people who suffer from hypertension can maintain a good lifestyle, such as maintaining a diet, getting enough rest, not smoking and not thinking about things that cause stress in order to achieve optimal health status.

**Keywords:** Lifestyle, Elderly, Hypertension

## PENDAHULUAN

Di zaman Saat ini, masyarakat mengalami perubahan dalam pola hidup, termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang tidur, tingkat stres yang tinggi, dan kebiasaan merokok. Gaya hidup yang tidak sehat, terutama bagi mereka yang berusia 40 tahun ke atas, dapat meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung, dan hipertensi (Pratama, 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, tahun 2020 jumlah penderita hipertensi sebanyak 295,706 orang dan tahun 2022, penyakit hipertensi menempati urutan nomor 1 dalam data 15 penyakit terbanyak yang ada di Kabupaten Tuban. Data orang yang mengalami hipertensi menunjukkan sebanyak 305,004 orang (Indonesia, 2022). Prevelensi hipertensi Puskesmas Palang pada tahun 2022 sampai tahun 2023, memaparkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 sebesar 11.461 penderita Sedangkan pada tahun 2023 sebesar 11.512. Dapat diartikan bahwa dua tahun terakhir mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi (Puskesmas Palang 2022,2023).

Berdasarkan Survei awal Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas palang sebanyak 146 Orang. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi pada lansia, salah satunya adalah pola makan, seperti kebiasaan mengonsumsi lemak, natrium, dan kalium. Untuk mencegah hipertensi, salah satu langkah yang bisa diambil adalah mengatur pola makan, termasuk mengikuti diet rendah garam dan mengelola obesitas. Pola makan sehat dapat dicapai melalui pemilihan menu makanan atau diet yang seimbang. Salah satu indikator dari pola makan yang kurang sehat adalah konsumsi natrium yang berlebihan. (Sya'id et al., 2023).

Penataan Pola makan dengan membatasi asupan garam, menghindari makanan berlemak, dan tidak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, minuman beralkohol, menghentikan kebiasaan merokok, membatasi Mengelola beban pikiran yang menyebabkan stres dan melakukan aktivitas yang terstruktur dapat membantu mengurangi risiko hipertensi serta komplikasi penyakit lainnya (Pratama, 2023). Untuk menurunkan tekanan darah, Anda bisa melakukannya dengan mengikuti pola makan sehat, membatasi konsumsi garam dan kafein, menciptakan lingkungan yang tenang, dan mengonsumsi obat sesuai dengan petunjuk dokter. (Relyta, 2023).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rencana pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengumpulan data antarvariabel hanya sekali pada satu saat (Nursalam, 2020), yang bertujuan untuk mendeskripsikan Hubungan Pola Hidup Lansia Dengan di wilayah kerja Puskesmas Palang. Populasi yang Akan dilakukan penelitian dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Nursalam, 2020). Populasi penelitian ini adalah Seluruh penderita Hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas Palang 2023 yang berjumlah 146 orang Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi lansia di Wilayah Kerja puskesmas Palang, besar sample dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus adalah sebanyak 107 Responden. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* Di mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Teknik pengambilan sampelnya adalah simple random sampling, di mana pemilihan dilakukan secara acak dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel. (Nursalam, 2020).

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai yang berbeda terhadap berbagai objek seperti benda, manusia, dan lainnya. Ciri-ciri yang dimiliki oleh individu dalam suatu kelompok (seperti orang, benda, atau situasi) berbeda dari ciri-ciri yang dimiliki oleh kelompok itu secara keseluruhan. (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu Pola Hidup Lansia Dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Palang. Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Palang, pada bulan Mei-juni tahun 2024. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dan dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir pencatatan data, dan sejenisnya. (Notoatmodjo, 2018). Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat utama. Kuesioner ini berisi serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Setiap pertanyaan dilengkapi dengan pilihan jawaban (Iya atau Tidak) yang telah disiapkan oleh peneliti, sehingga responden dapat memberikan jawaban dengan mencentang opsi yang relevan. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur pola hidup lansia dengan hipertensi Dengan total 10 pertanyaan (Iya atau Tidak), dan 5 soal karakteristik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument kuesioner untuk variabel Pola Hidup Lansia Dengan Hipertensi.

Pengumpulan karakteristik subyek yang diberikan. Dalam melakukan penelitian ini prosedur pengumpulan data dimulai dengan mengurus surat perizinan Ketua Program Studi D-III Keperawatan Tuban, setelah itu memberikan surat perizinan dari institusi ke PTSP (Pelayanan Terpadu Satu Pintu) kabupaten Tuban Dan kepada Kepala Puskesmas Palang. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan responden sesuai dengan sampel yang diinginkan, Mencari responden dengan datang ke puskesmas atau door to door ke rumah penderita hipertensi, memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, langkah-langkah yang akan dilakukan selama penelitian, dan sifat keikutsertaan dalam penelitian (sukarela) Responden dimintai persetujuan dengan meminta responden mengisi lembar persetujuan. Pada saat pengisian kuisisioner responden mengisi kuisisioner yang di sediakan kemudian dengan didampingi peneliti dan diserahkan kepada peneliti. Peneliti membuat rekapitulasi data dan dibuat tabel.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini diarahkan untuk menjawab rumusan masalah. Hal itu disebabkan karena penelitian menggunakan data *deskriptif* dibantu dengan aplikasi SPSS untuk melihat persentase data hasil penelitian (Sugiyono, 2020). Analisis data dalam penelitian ini melibatkan metode analisis univariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel dalam penelitian. Metode analisis deskriptif ini bervariasi tergantung pada tipe data yang digunakan.

Variabel yang akan dianalisis secara deskriptif dalam penelitian ini mencakup Pola Hidup Lansia Dengan Hipertensi.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Karakteristik Lansia Hipertensi Gender, Usia, Pekerjaan, Riwayat Keturunan dan Lama Menderita Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang

| <b>Karakteristik</b>     | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase (%)</b> |
|--------------------------|------------------|-----------------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>     |                  |                       |
| Laki - laki              | 18               | 16%                   |
| Perempuan                | 89               | 84%                   |
| <b>Total</b>             | <b>107</b>       | <b>100%</b>           |
| <b>Usia</b>              |                  |                       |
| 45-54 Tahun              | 1                | 1%                    |
| 55-65 Tahun              | 64               | 60%                   |
| 66-74 Tahun              | 29               | 27%                   |
| 75-90 Tahun              | 13               | 12%                   |
| <b>Total</b>             | <b>107</b>       | <b>100%</b>           |
| <b>Pekerjaan</b>         |                  |                       |
| Bekerja                  | 12               | 11%                   |
| Tidak Bekerja            | 95               | 89%                   |
| <b>Total</b>             | <b>107</b>       | <b>100%</b>           |
| <b>Riwayat Keturunan</b> |                  |                       |
| Iya                      | 18               | 16%                   |
| Tidak                    | 89               | 84%                   |
| <b>Total</b>             | <b>107</b>       | <b>100%</b>           |
| <b>Lama Menderita</b>    |                  |                       |
| >Dari 1 Tahun            | 39               | 36%                   |
| <Dari 1 Tahun            | 68               | 64%                   |
| <b>Total</b>             | <b>107</b>       | <b>100%</b>           |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu 66 (62%) Orang, sebagian besar penderita hipertensi berumur antara 55-65 tahun yaitu 64 (60%) Orang, Hampir seluruhnya penderita hipertensi tidak bekerja yaitu 95 (89%) Orang, Hampir seluruhnya penderita hipertensi tidak ada riwayat keturunan yaitu 89 (84%) Orang, dan sebagian besar penderita hipertensi menderita kurang dari 1 Tahun Yaitu 68 (64%) Orang.

**Tabel 1** Distribusi Pola Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2024

| <b>Pola Hidup</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Presentase (%)</b> |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| Baik              | 54                   | 51%                   |
| Cukup             | 45                   | 42%                   |

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| Kurang       | 8          | 7%          |
| <b>Total</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa Sebagian Besar pola hidup pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Palang Baik yaitu 54 (51%).

**Tabel 2** Tabulasi Silang Pola Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2024

| Pola Hidup    | Hipertensi |            |          |           |           |            | Total      |             |
|---------------|------------|------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|
|               | Rendah     |            | Sedang   |           | Tinggi    |            |            |             |
|               | F          | %          | F        | %         | F         | %          | F          | %           |
| <b>Baik</b>   | 42         | 78%        | 4        | 7%        | 8         | 15%        | 54         | 100%        |
| <b>Cukup</b>  | 34         | 75%        | 4        | 9%        | 7         | 16%        | 45         | 100%        |
| <b>Kurang</b> | 7          | 88%        | 1        | 12%       | 0         | 0%         | 8          | 100%        |
| <b>TOTAL</b>  | <b>83</b>  | <b>78%</b> | <b>9</b> | <b>8%</b> | <b>15</b> | <b>14%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa Hampir Seluruhnya pola hidup Baik dengan Kategori Hipertensi Rendah sebanyak 42 (78%).

**Tabel 3** Tabulasi Silang Karakteristik Lansia (Usia, Jenis Kelamin, Lama Menderita, Riwayat Keturunan, dan Pekerjaan) Dengan Pola Hidup Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2024

| Karakteristik     | Pola Hidup |            |           |            |          |           | Total      |             |
|-------------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-------------|
|                   | Baik       |            | Cukup     |            | Kurang   |           |            |             |
| Usia              | F          | %          | F         | %          | F        | %         | F          | %           |
| 45-54 Tahun       | 1          | 100%       | 0         | 0%         | 0        | 0%        | 1          | 100%        |
| 55-65 Tahun       | 34         | 53%        | 28        | 44%        | 2        | 3%        | 64         | 100%        |
| 66-74 Tahun       | 11         | 38%        | 13        | 45%        | 5        | 17%       | 29         | 100%        |
| 75-90 Tahun       | 8          | 61%        | 4         | 31%        | 1        | 8%        | 13         | 100%        |
| <b>Total</b>      | <b>54</b>  | <b>51%</b> | <b>45</b> | <b>42%</b> | <b>8</b> | <b>7%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |
| Jenis Kelamin     | F          | %          | F         | %          | F        | %         | F          | %           |
| Laki-laki         | 11         | 27%        | 26        | 63%        | 4        | 10%       | 41         | 100%        |
| Perempuan         | 43         | 65%        | 19        | 29%        | 4        | 6%        | 66         | 100%        |
| <b>TOTAL</b>      | <b>54</b>  | <b>50%</b> | <b>45</b> | <b>42%</b> | <b>8</b> | <b>8%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |
| Pekerjaan         | F          | %          | F         | %          | F        | %         | F          | %           |
| Tidak Bekerja     | 48         | 50%        | 40        | 42%        | 7        | 8%        | 95         | 100%        |
| Bekerja           | 6          | 50%        | 5         | 42%        | 1        | 8%        | 12         | 100%        |
| <b>Total</b>      | <b>54</b>  | <b>51%</b> | <b>45</b> | <b>42%</b> | <b>8</b> | <b>7%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |
| Riwayat Keturunan | F          | %          | F         | %          | F        | %         | F          | %           |
| Iya               | 11         | 61%        | 7         | 39%        | 0        | 0%        | 18         | 100%        |

|                       |           |            |           |            |          |           |            |             |
|-----------------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-------------|
| Tidak                 | 43        | 48%        | 38        | 43%        | 8        | 9%        | 89         | 100%        |
| <b>Total</b>          | <b>54</b> | <b>51%</b> | <b>45</b> | <b>42%</b> | <b>8</b> | <b>7%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |
| <b>Lama Menderita</b> | <b>F</b>  | <b>%</b>   | <b>F</b>  | <b>%</b>   | <b>F</b> | <b>%</b>  | <b>F</b>   | <b>%</b>    |
| < Dari 1 Tahun        | 19        | 49%        | 15        | 38%        | 5        | 13%       | 39         | 100%        |
| > Dari 1 Tahun        | 35        | 52%        | 30        | 44%        | 3        | 4%        | 68         | 100%        |
| <b>Total</b>          | <b>54</b> | <b>51%</b> | <b>45</b> | <b>42%</b> | <b>8</b> | <b>7%</b> | <b>107</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 55 - 65 tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 53%, sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan memiliki pola hidup dalam kategori Baik sebanyak 65%, sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 50%, Hampir setengahnya penderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat keturunan memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 48%, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 52%.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang

Berdasarkan Hasil Penelitian diketahui bahwa sebagian besar Hipertensi penderita nya perempuan memiliki Hipertensi dalam kategori rendah. Menurut (akbar, 2022) Jenis kelamin atau gender merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah. Risiko hipertensi pada wanita cenderung meningkat setelah menopause, yaitu setelah usia 45 tahun, karena wanita pasca-menopause mengalami penurunan kadar estrogen. Estrogen berperan dalam meningkatkan kadar HDL (high-density lipoprotein), yang penting untuk menjaga kesehatan pembuluh darah. Dengan turunnya kadar estrogen pada wanita menopause, kadar HDL juga mengalami penurunan. Peneliti berasumsi bahwa Perempuan yang sudah memasuki lanjut usia Memiliki resiko Hipertensi Lebih tinggi yang di sebabkan oleh perubahan hormon, fisiologis, dan sosial

Berdasarkan hasil penelitian Hampir Seluruhnya penderita hipertensi yang berusia 55-65 tahun memiliki Hipertensi dalam kategori Rendah. Menurut (Musakkar & Djafar, 2021) Seiring bertambahnya usia seseorang, tekanan darah cenderung meningkat. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi usia, semakin tinggi pula risiko seseorang terkena hipertensi dan hal tersebut disebabkan karena seiring bertambahnya usia seseorang, terjadi penurunan fungsi organ tubuh termasuk sistem kardiovaskuler.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar penderita hipertensi yang Sudah menderita Kurang Dari 1 tahun memiliki Hipertensi dalam kategori Rendah. Menurut (Purwati et al., 2023) Semakin Semakin lama seseorang mengalami tekanan darah tinggi, semakin berat komplikasi yang mungkin timbul. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol merupakan salah satu penyebab peningkatan kadar ureum dan kreatinin dalam darah. Peneliti Berasumsi Bahwa Semakin Lama menderita hipertensi maka dapat menyebabkan dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan kerusakan pembuluh darah.

Berdasarkan hasil penelitian Sebagian Besar penderita hipertensi Tidak ada Riwayat keturunan Memiliki Hipertensi (tekanan darah tinggi) dalam kategori Rendah. Menurut (Taslina & Husna, 2017) Riwayat keluarga mempertinggi risiko terkena penyakit hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial). Faktor genetik juga berhubungan dengan

metabolisme pengaturan garam dan aktivitas renin di membran sel. Hipertensi sering kali merupakan kondisi yang diturunkan secara genetik. Jika salah satu orang tua kita memiliki hipertensi, kemungkinan kita untuk mengalaminya juga adalah 25%. Jika kedua orang tua kita menderita hipertensi, risiko kita untuk mengidap kondisi ini dapat meningkat hingga 60%.Peneliti berasumsi bahwa hipertensi bisa disebabkan karena faktor keturunan.

Berdasarkan hasil penelitian Hampir Seluruhnya Penderita Hipertensi Tidak Bekerja Memiliki Hipertensi Dalam kategori Rendah. Menurut (Sulistyoningsih, 2011) Faktor pekerjaan Meliputi peningkatan akses untuk mendapatkan pangan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, meskipun pendapatan menurun, serta peningkatan daya beli pangan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Peneliti berasumsi bahwa seseorang yang tidak bekerja Cenderung memiliki status sosial ekonomi yang rendah hingga menengah, karena sebagian besar responden tidak bekerja dan memiliki keterbatasan ekonomi yang membatasi kemampuan mereka untuk mengikuti semua saran dari tenaga kesehatan. Akibatnya, mereka hanya mengonsumsi makanan yang sesuai dengan anggaran mereka, sehingga diet yang seharusnya mereka jalankan seringkali terabaikan.

### **Pola hidup Lansia Dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palang**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Hampir Seluruhnya Lansia penderita Hipertensi memiliki Kategori Pola Hidup Baik. Menurut (Fadillah & Rindarwati, 2023) Pola hidup merujuk pada kebiasaan dan aktivitas sehari-hari seseorang dalam menjalani hidupnya, mencakup seluruh aspek kesehatan seperti konsumsi makanan dan minuman, nutrisi yang diambil, serta perilaku sehari-hari. Tujuan Pola hidup sehat merupakan pilihan yang efektif untuk menjaga diri agar terhindar dari hipertensi.

Pola Hidup pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palang sebagian besar Baik, hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat yang tinggal di daerah palang suka mengonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium, masih banyaknya mereka yang suka merokok terutama pada laki-laki, pada penderita laki-laki cenderung stress karena pendapatannya makin lama makin menurun, dan masih banyak penderita kurang beristirahat.

### **Pola Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang**

Berdasarkan Hasil Penelitian diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan memiliki Hipertensi dalam kategori rendah dengan pola hidup Baik. Menurut (akbar, 2022) Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah. Risiko hipertensi pada wanita meningkat setelah menopause, yaitu pada usia di atas 45 tahun, karena wanita yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang lebih rendah. Peneliti berasumsi bahwa Perempuan yang sudah memasuki lanjut usia Memiliki resiko Hipertensi, Karena pada perempuan yang sudah masuk lanjut usia mereka mengalami perubahan hormon sepanjang hidup seperti menstruasi, Kehamilan, Dan menopause.

Berdasarkan hasil sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 55 - 65 tahun memiliki pola hidup dalam kategori. Menurut (Musakkar & Djafar, 2021) Seiring bertambahnya usia seseorang, tekanan darah cenderung meningkat. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi usia, semakin tinggi pula risiko seseorang terkena hipertensi, dan semakin tinggi usia biasanya para lansia tidak mau menjaga pola hidupnya dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik. Menurut (Purwati et al., 2023) Semakin tinggi tekanan darah dalam jangka waktu lama, semakin berat komplikasi yang dapat muncul. Tekanan darah tinggi yang tidak terkelola dengan baik merupakan salah satu penyebab peningkatan kadar ureum dan kreatinin dalam darah. Peneliti Berasumsi Bahwa Semakin Lama menderita hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang semakin Berat bahkan bisa sampai

membuat kematian pada penderita, dan Penderita yang mengalami hipertensi kurang dari 1 tahun di sebabkan karena pola hidup yang awalnya buruk .

Berdasarkan hasil penelitian Hampir setengahnya penderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat keturunan memiliki pola hidup dalam kategori baik. Menurut (Taslina & Husna, 2017) Riwayat keluarga dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi, khususnya hipertensi primer (esensial). Faktor genetik juga berhubungan dengan metabolisme pengaturan garam dan aktivitas renin di membran sel. Hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Peneliti berasumsi bahwa faktor penyebab hipertensi juga bisa di sebabkan oleh riwayat keturunan keluarga, Namun pada penelitian ini kebanyakan hipertensi di wilayah kerja puskesmas palang tidak disebabkan karena riwayat keturunan dari keluarga tetapi karena pola hidup yang kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan %, sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola hidup dalam kategori baik. Menurut (Sulistyoningsih, 2011). Faktor pekerjaan melingkupi dalam meningkatkan kesempatan untuk memperoleh pangan dengan kualitas dan kuantitas yang baik meskipun pendapatan menurun, serta dalam meningkatkan daya beli pangan baik dari segi kualitas maupun kuantitas.. Peneliti berasumsi bahwa seseorang yang tidak bekerja cenderung memiliki status Ekonomi rendah hingga menengah, karena banyak penderita yang tidak bekerja, mengalami kekurangan finansial untuk memenuhi semua saran dari tenaga kesehatan. Akibatnya, mereka hanya mengonsumsi makanan yang sesuai dengan anggaran yang tersedia, sehingga pola makan yang seharusnya diikuti sering kali diabaikan. akibatnya pola hidup mereka buruk hingga terjadi hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar Penderita Hipertensi Berjenis kelamin Perempuan, Sebagian Besar usia 55 - 65, sebagian besar penderita hipertensi menderita Kurang Dari 1 tahun, Hampir Seluruhnya Penderita Hipertensi tidak Memiliki riwayat Keturunan, dan Hampir seluruhnya penderita hipertensi tidak bekerja. Penderita hipertensi memiliki Pola hidup baik sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 55 - 65 tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak, sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan memiliki pola hidup dalam kategori Baik sebanyak, sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak, Hampir setengahnya penderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat keturunan memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian dan publikasi ini sehingga dapat selesai tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, teguh. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Leuwigajah 2021. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(1), 40–43. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i1.219>
- Aulia, D., Islamy, N., & Yonata, A. (2020). Hipertensi Kronis Superimposed Preeklampsia dengan Impending Eklampsia dan Partial HELLP Syndrome Chronic Hypertension Superimposed Preeklampsia with Impending Eklampsia and Partial HELLP Syndrome. *Medula*, 10, 359–364.

- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. *Hipertensi : Artikel Review*, 4(1), 88–100.
- Dewantara, S., Sutresna, I., & Yuliana Rahmat, D. (2023). *Gambaran Pola Makan Pada Lansia Hipertensi*. 4(2), 932–939.
- Fadillah, R. N., & Rindarwati, A. Y. (2023). Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(2), 117–121. <https://doi.org/10.60010/jikd.v5i2.97>
- Faradilla, H., & Adriani, L. (2020). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 2, 68–75.
- Febriyona, R., & Syamsuddin, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Febriyona, Rona Syamsuddin, Fadli Dela K. Tantu, Oktaviani*, 2(1), 113–125.
- Ferasinta, F., Yanti, L., Oktavidiati, E., & Panzilion, P. (2020). IPTEK BAGI MASYARAKAT : PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA UNTUK MENCIPTAKAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI (Pemanfaatan Rebusan Air Daun Syzgium Polyanthum). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(2). <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v3i2.823>
- Hafifah, V. N., Widad, S., Mabruro, N., & Laila, N. (2021). PKM Konseling Personal Hygiene pada Lansia di Wilayah Pesantren Nurul Jadid Karanganyar Paiton Probolinggo. *GUYUB: Journal of Community Engagement*, 2(3), 655–661. <https://doi.org/10.33650/guyub.v2i3.2790>
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.
- Hidayah, A., & Daulay, N. M. (2020). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(1), 37–40.
- Indonesia, P. K. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- laeliyah nurul, A. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 502–509.
- Machsus Labibah, A. dkk. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science Technology and Entrepreneurship*, 2(2), 51–56.
- Maswarni, & Hayana. (2020). Pola Hidup Sehat pada penderita Hipertensi di Rw 24 desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. *Seminar Nasional Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya*, 2(2656–8624), 8–11. <http://semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/2020/article/view/280/89>
- Musakkar, & Djafar, T. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*, 200. <https://osf.io/34yna/download>
- Pratama, Y. G. (2023). *Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Pola Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan*. 1–7.
- PROFIL KESEHATAN JATIM 2022*. (n.d.).

- Purwati, K., Yulia, L., & Aisah, S. (2023). Hubungan Kadar Ureum Dan Kreatinin Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2021. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(1), 323–335. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i1.1151>
- Puspitasari, A., & Maria, L. (2020). Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(2), 142–148. <https://doi.org/10.55500/jikr.v7i2.110>
- Randy, N., Kep, R. S., Kep, M., Resta, L., & Kep, S. S. (2023). *Manfaat Brain Gym Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Lansia*.
- Relyta, A. E. (2023). *Systematic Literature Review : Hubungan Pola Makan , Faktor Stres , Dan Asupan Natrium Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 2(6), 421–426.
- Robiatun Amaliyah Ranti, & Devina Hariyanti Siregar. (2023). Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Mobilitas Sendi Lutut Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. *Jurnal JOUBAHS*, 3(2), 130–137.
- S, R. O., & Br Sitepu, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kehamilan Di Klinik Pratama Zr Romauli Tahun 2020. *Elisabeth Health Jurnal*, 5(02), 54–60. <https://doi.org/10.52317/ehj.v5i02.309>
- Setiawati, T., Robbihi, H. I., & Dewi, T. K. (2022). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Periodontitis Pada Lansia Puskesmas Pabuarantumpeng Tangerang. *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.36082/jdht.v3i1.309>
- Sya'id, A., Tursiniana, H. M., & Putri, A. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE). *JURNAL NURSING UPDATE*, 14(1), 167–174. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1053-Article Text-2175-1-10-20230227.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1053-Article%20Text-2175-1-10-20230227.pdf)
- Taslina, T., & Husna, A. (2017). Hubungan Riwayat Keluarga dan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i1.264>