

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU ANGGREK MERJOSARI

Safitri Putri Kinanti, Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep, Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi pada lansia. Hipertensi pada lansia salah satunya dipengaruhi oleh gaya hidup pada lansia. Gaya hidup yang tidak sehat pada lansia meliputi pola makan dengan konsumsi tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan kebiasaan mengonsumsi minuman mengandung kafein. Lansia yang tidak melakukan pola kebiasaan baik dengan menerapkan gaya hidup sehat dapat memungkinkan terjadinya penyakit berupa hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Posyandu Anggrek Merjosari sebanyak 95 orang yang kemudian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga terdapat 78 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman Test*.

Hasil dari penelitian ini adalah hampir seluruh lansia memiliki gaya hidup yang baik 76,9% dengan derajat hipertensi 1 sebanyak 83,3%. Setelah dilakukan uji analisis bivariat didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari.

Terjadinya hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah gaya hidup, adanya persepsi seorang lansia untuk menjalani gaya hidup sehat menyebabkan adanya rasa kemauan dan kemampuan seorang lansia menjaga gaya hidupnya untuk mengontrol tekanan darahnya, sehingga seorang lansia harus mampu untuk menjaga gaya hidupnya tetap sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi. Sehingga perlu diberikan penyuluhan mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat pada lansia agar lansia dapat mengerti dan menerapkan serta dapat menjaga pola gaya hidupnya.

Kata kunci: Gaya hidup, Hipertensi, Lansia