

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR DESA BONTOSUNGGU SELAYAR**

*<sup>1</sup>Rezki mutiara karina artab*

*<sup>2</sup>Asri*

*<sup>3</sup>Edison Siringoringo*

*<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*

*<sup>2,3</sup>Sekolah Tinggi ilmu kesehatan Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*

**Alamat Korespondensi:**

Nama Koresponden : Edison Siringoringo

Bagian/area kepakaran penulis : Keperawatan Komunitas

Institusi penulis : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada Bulukumba

No.Hp : 081523952140

Email: [edi.siringoringo@gmail.com](mailto:edi.siringoringo@gmail.com)

## ABSTRACT

The coastal community's diet is classified as a bad habit that can affect the incidence of hypertension, not only that, coastal communities also have poor behavior, knowledge, and lifestyle that can cause hypertension. Several factors that trigger hypertension include smoking, obesity, lack of exercise, gender, alcohol, excessive salt intake, genetic factors, caffeine, age, and high cholesterol. Hypertension cases are more common in the elderly population. The Relationship between Lifestyle and Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Coastal Area of Selayar Islands Regency is known. The type of research used is quantitative research. This descriptive study uses a cross-sectional design. With a population of 121 people and a sample of 96 people, sampling in this study used the non-probability random sampling method, namely the consecutive sampling technique. The results of the analysis using the Pearson correlation test with a correlation coefficient value of 0.343 with a significant  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) meaning that  $H_0$  is rejected  $H_a$  is accepted or there is a relationship between lifestyle and blood pressure in elderly people with hypertension in the Bontosunggu Village area, Bontoharu District, Selayar Islands Regency in 2024, indicating that the strength of the correlation is sufficient. The relationship between lifestyle and blood pressure in elderly people with hypertension in the Bontosunggu Village area, Bontoharu District, Selayar Islands Regency in 2024. can complement the references in the Nursing Student Library of Panrita Husada Bulukumba Health College and the findings of the relationship between lifestyle, provide additional information and opinions to health workers in order to improve the quality of health services provided, which are also expected to benefit the local community.

**Keywords:** Lifestyle, Blood pressure, Elderly

## ABSTRAK

Pola makan masyarakat pesisir yang tergolong dalam kebiasaan buruk yang bisa memberi pengaruh kejadian penyakit hipertensi, tidak hanya itu masyarakat pesisir juga mempunyai perilaku, pengetahuan, serta gaya hidup yang kurang baik sehingga bisa menimbulkan kejadian penyakit hipertensi. Beberapa faktor yang memicu timbulnya hipertensi meliputi merokok, obesitas, kurang berolahraga, jenis kelamin, alkohol, asupan garam berlebih, faktor genetik, kafein, usia, serta kolesterol tinggi. kasus hipertensi lebih sering terjadi pada populasi lanjut usia. Diketahuinya Hubungan Gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi diwilayah Pesisir Kabupaten Kepulauan Selayar. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif. Penelitian deskriptif ini menggunakan desain rancangan *cross sectional*. Dengan jumlah populasi 121 orang dan sampel 96 orang, pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan metode *non probability random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Hasil analisis dengan menggunakan *uji korelasi pearson* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.343 dengan signifikan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima atau ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2024, menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup. Hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2024. dapat melengkapi referensi di Perpustakaan Mahasiswa Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba dan temuan hubungan Gaya hidup, memberikan tambahan informasi dan pendapat kepada tenaga kesehatan guna meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan, yang diharapkan juga bermanfaat bagi masyarakat setempat.

**Kata kunci :** Gaya hidup, Tekanan darah, Lansia

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darahnya melebihi atau diatas ambang batas wajar. Pemeriksaan tekanan darah yang dilihat dari dua hasil pengukuran yaitu, sistolik dan diastolik untuk melihat adanya peningkatan tekanan darah. penyebab terjadinya hipertensi dapat bersumber dari faktor gender, geneti (keturunan), umur, berat badan, gaya hidup dan diet yang memunculkan bermacam jenis penyakit lain dan memperparah kondisi yang ada (Aminuddin, 2021).

*World Health Organization* menyebutkan, pada orang dewasa tekanan darah normalnya berada di angka 120 mmhg saat jantung berdenyut (systolic) dan 80 mmhg saat jantung relaks (diastolic). apabila tekanan darah systolic perdiastolik berada di angka 140/90 mmhg atau lebih, maka di anggap tidak normal cenderung meningkat (Kumalasari *et al.*2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,28 miliar orang atau 22% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. dari jumlah tersebut 60% lebih berada

di negara berkembang, termasuk Indonesia (*World Health Organization*, 2023).

Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi, secara nasional 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi. saat ini terdapat 65.048. 110 jiwa yang menderita hipertensi dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia, sedangkan prevelensi penderita yang berobat secara teratur hanya sebesar 54,4%. kelompok usia penderita kebanyakan dari usia lansia. lansia di indonesia yang mengalami hipertensi yaitu sebesar 57,6% (Kemenkes RI,2019).

Berdasarkan data penderita hipertensi di Provinsi Sulawesi Selatan saat ini mencapai 31,68 % dari 8.928.002 jiwa (Kemenkes,RI 2019). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kepulauan Selayar (2023), Prevelensi penderita hipertensi secara keseluruhan dikepulauan selayar yaitu sebanyak 3.408.000 jiwa dan jumlah lansia penderita hipertensi dikepulauan selayar berjumlah 14.132 jiwa. Sementara berdasarkan data hipertensi diwilayah Pesisir UPTD Puskesmas Bontosunggu penderita hipertensi sebanyak 416 jiwa dan selalu mengalami peningkatan setiap tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medis UPTD Puskesmas Bontosunggu diketahui jumlah pasien lansia yang menderita hipertensi pada Tahun 2021 lansia dengan hipertensi berjumlah 100, tahun 2022 lansia penderita hipertensi berjumlah 118, dan pada tahun 2023 lansia penderita hipertensi meningkat dengan jumlah 121 kasus (UPTD Puskemasbontosunggu, 2023).

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami gangguan kesehatan karena mengalami penurunan fungsi, termasuk fisiologis function (Widyaastuti & Ayu, 2019). Klasifikasi lanjut usia (lansia) menurut WHO meliputi usia pertengahan / *middle age* (45-59 tahun), lanjut usia/*elderly* (60- 74 tahun), lanjut usia/*old* (75 – 90 tahun), usia sangat tua/ *very old* (di atas 90 tahun) (Akbar, M. Agung, 2019).

Lansia sering terkena hipertensi disebabkan karena kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. bertambahnya usia pada usia lanjut menyebabkan menurunnya elastisitas pembuluh darah perifer yang akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer yang pada akhirnya akan meningkatkan terjadinya hipertensi sistolik. perubahan fisiologis yang terjadi pada berbagai organ tubuh terutama system

peredaran darah salah satunya kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat, selain itu kesehatan mental seperti kemampuan berpikir misalnya mengingat mulai menurun dan berpengaruh pada kepatuhan minum obat lansia dibandingkan dengan usia muda (Harmili and Huriah, 2019).

Pola makan masyarakat pesisir yang tergolong dalam kebiasaan buruk yang bisa memberi pengaruh kejadian penyakit hipertensi, tidak hanya itu masyarakat pesisir juga mempunyai perilaku, pengetahuan, serta gaya hidup yang kurang baik sehingga bisa menimbulkan kejadian penyakit hipertensi. Beberapa faktor yang memicu timbulnya hipertensi meliputi merokok, obesitas, kurang berolahraga, jenis kelamin, alkohol, asupan garam berlebih, faktor genetik, kafein, usia, serta kolesterol tinggi. kasus hipertensi lebih sering terjadi pada populasi lanjut usia (Anjayati dkk, 2023).

Menurut WHO, sekitar 60 % faktor dari gaya hidup seseorang dapat berkaitan dengan kesehatan individu seseorang dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, mereka terkena penyakit, cacat dan bahkan kematian. seperti masalah pada sendi dan tulang, penyakit kardiovaskular, hipertensi, obesitas bias disebabkan oleh gaya hidup yang tidak

sehat. Hal inilah yang dapat mengakibatkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi dikarenakan jika pasien memiliki tekanan darah tetapi tidak dapat mengontrol dan merubah gaya hidup menjadi lebih baik maka akan terjadinya komplikasi (Zeki, 2020).

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan Saputra Anam (2016), menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada wilayah pesisir dibandingkan dengan wilayah pegunungan. Hasil analisis pada penelitian menunjukkan bahwa asupan natrium tertinggi terjadi di wilayah pesisir. dari penelitian yang dilakukan, penyebab tingginya hipertensi disebabkan oleh pola kebiasaan masyarakat yang cenderung mengasinkan makanan olahan hasil laut. hal ini menyebabkan terjadinya kecenderungan kejadian hipertensi di wilayah pesisir (Siregar *et al.*, 2020 ;susanti *et al.*, 2020).

Hasil Penelitian yang dilakukan Josua Fransiskus sirait (2022), dengan judul Hubungan Perilaku Gaya Hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Khatolik Santo Paulus Pasar Merah dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di Gereja Khatolik Santo Paulus Pasar Merah.

Hasil penelitian nur zannah harahap (2021), dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di pukesmas padangmatinggi, dengan jumlah sampel sebanyak 56 responden menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dipelayanan kesehatan puskesmas padangmatinggi dan menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup.

Upaya pemerintah yang dapat dilakukan yaitu dengan menyediakan pelayanan dasar dipuskesmas pada lansia, pelayanan rujukan di rumah sakit, pelayanan kesehatan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative disemua fasilitas pelayanan kesehatan jiwa lansia, pelayanan homecare, peningkatan intelegensi, pencegahan penyakit tidak menular melalui posbindu (PTM), pelayanan gizi bagi lansia dan promosi kesehatan (Kemenkes, 2019).

Salah satu cara untuk mengendalikan hipertensi adalah dengan mengubah gaya hidup. Selalu ikut pantangan dan ubah pola makan dengan membatasi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, menghindari minuman berkafein dan alcohol, menghindari rokok, dan minum obat yang diresepkan oleh tenaga kesehatan agar tekanan darah tetap stabil (Fatmawati *et.al*, 2021).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2024 di Kabupaten Kepulauan Selayar. Dalam penelitian ini terdapat 96 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *non probability random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah observasi, kuesioner, pengukuran atau pertimbangan data statistic (data sekunder) sebagai dokumentasi. Pertanyaan-pertanyaan telah disusun dalam bentuk koesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *Consecutive sampling non probability* adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat akan di pilih sebagai sampel.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Wilayah pesisir desa bontosunggu kecamatan bontoharu kabupaten kepulauan selayar tentang hubungan gaya hidup tidak sehat dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan jumlah responden sebanyak 96 orang.

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian yang dilakukan di wilayah pesisir desa bontosunggu kecamatan botoharu kabupaten kepulauan selayar 2024 menunjukkan bahwa dari 96 responden ditemukan bahwa mayoritas rentang usia responden 50 – 69 tahun sebanyak 62 orang (64.6%) dan minoritas rentang usia responden 70 – 90 tahun sebanyak 34 orang (35.4%). Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa berjenis kelamin laki laki 51 orang (53.1%) dan berjenis kelamin perempuan 45 orang (46.9%).

Berdasarkan tingkat pendidikan responden didapatkan mayoritas pendidikan SD sebanyak 53 orang (55.2%), SMP 17 orang (17,7%), SMA 19 orang (19.8%) dan tingkat minoritas untuk tingkat pendidikan Sarjana didapatkan sebanyak 7 orang (7.3%). Berdasarkan pekerjaan responden didapatkan IRT 38 orang (39.6), nelayan 25 orang (26.0%), wiraswasta 18 orang (18.3%), petani 8 orang (8.3%) pensiunan 4 orang (4.2%) dan Pegawai 3 orang (3.1%).

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi dan presentase responden berdasarkan perilaku gaya hidup responden ditemukan bahwa mayoritas gaya hidup tidak sehat sebanyak 51 orang (53.1%), dan

minoritas yang memiliki perilaku gaya hidup sehat sebanyak 45 orang (46,9%).

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah ditemukan jumlah responden dengan hipertensi ringan sebanyak 33 orang (34.4%), responden dengan hipertensi sedang sebanyak 31 orang (32.3%), dan hipertensi berat sebanyak 32 orang (33.3%).

Berdasarkan tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan perilaku gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2024 dengan jumlah responden sebanyak 96 lansia, didapatkan responden Gaya hidup sehat dengan hipertensi ringan sebanyak 24 responden (25.0%), gaya hidup sehat dengan hipertensi sedang sebanyak 11 responden (11.5%), dan gaya hidup sehat dengan hipertensi berat sebanyak 10 responden (10.4%). sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat dengan hipertensi ringan sebanyak 9 responden (9.4%), gaya hidup tidak sehat dengan hipertensi sedang sebanyak 20 responden (20.8%), dan gaya hidup tidak sehat dengan hipertensi berat sebanyak 22 responden (22.9%).

Hasil analisis dengan menggunakan *uji korelasi pearson* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.343 dengan signifikan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima atau ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2024, menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji *korelasi pearson* diperoleh nilai *significancy* sebesar  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima atau ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2024, menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup. hal ini disebabkan dari 96 responden menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas mengalami hipertensi dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 51 responden (53.1%), dan minoritas mengalami hipertensi dengan gaya hidup sehat sebanyak 45 responden (46.9%). gaya

hidup lansia di wilayah pesisir desa bontosunggu yang diteliti oleh peneliti yaitu aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan kebiasaan merokok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Josua Fransiskus sirait (2021), dengan judul hubungan perilaku gaya hidup dengan peningkatan Tekanan darah pada lansia di gereja katolik paroki santo Paulus pasar merah medan tanun 2021, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, Metode jenis penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Chi-Square*. hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di gereja katolik paroki santo Paulus pasar merah dengan ( $p\text{-value} = 0,001$ ).

Berdasarkan penelitian Alfrida semuel (2022), dengan judul hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada puskesmas talise, dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. hasil penelitian menunjukkan dari 42 responden sebanyak 27 lansia menderita hipertensi dan 15 lansia tidak menderita hipertensi dan yang menjalani gaya hidup kurang baik sebanyak 30 orang (70%), dan gaya hidup baik 12 orang (29%). hasil uji

bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan hipertensi pada lansia dengan  $p\text{ value} = 0,043$ , kesimpulan ada hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di puskesmas talise.

Berdasarkan penelitian Oktavia Dela K.Tantu (2023), dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas limboto barat, dengan jumlah sampel 76 responden dengan menggunakan metode *purposive sampling*. uji statistik menggunakan uji *chi-square*. hasil penelitian menunjukkan responden dengan gaya hidup baik mayoritas mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 35.5% dan responden yang gaya hidup tidak baik mayoritas mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 31.6%, serta nilai  $p\text{-value}$  yaitu 0,006 ( $p < 0,05$ ), kesimpulan yaitu terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas limboto barat.

Berdasarkan penelitian Nur Zannah Harahap (2021), dengan judul Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas padangmatinggi. jumlah sampel sebanyak 56 responden dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. di uji

menggunakan uji statistik *spearman rho* dengan nilai  $r$  sebesar 0,380 dengan signifikan  $P = 0,004$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di pelayanan kesehatan puskesmas padangmatinggi dan menunjukkan bahwa kekuatan korelasi cukup. kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dipelayanan kesehatan puskesmas padangmatinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Supriati (2020), dengan judul hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa natai kondang kecamatan permata kecubung kabupaten sukamara tahun 2020, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. pada analisa *Univariate* didapatkan gaya hidup sehat yang tidak baik pada lansia sebanyak 34 responden (56,4%), dengan angka kejadian hipertensi sebanyak 34 responden (56,4%). hasil uji statistik *pearson product* didapatkan  $p$  value 0,000 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa natai kondang kecamatan permata kecubung kabupaten

sukamara terdapat hubungan yang signifikan.

Gaya hidup dapat menjadi faktor pencetus terjadinya penyakit hipertensi, misalnya ; Aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, sebab dari pola makan sangat erat hubungannya dengan penyakit hipertensi. jenis makan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan siap saji dan mengandung pengawet, kadar garam terlalu tinggi, serta kelebihan konsumsi lemak. Untuk itu dibutuhkan suatu penanganan yakni dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur, sebab hal ini dapat membantu mencegah terjadinya hipertensi.

Untuk responden lansia di wilayah pesisir desa bontosunggu kecamatan bontoharu kabupaten kepulauan selayar, diharapkan untuk mengubah perilaku gaya hidup yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat, lansia juga diharapkan agar lebih sering menjaga pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi garam seperti udang kering dan ikan asin juga makanan tinggi lemak seperti daging, makanan goreng-gorengan.

Konsumsi makanan tinggi garam dapat menyebabkan hipertensi, dikarenakan kandungan natrium dalam garam yang

berlebih dapat menahan retensi (air) sehingga meningkatkan volume darah, akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah mengalami peningkatan (Furqani et al.,2020). Konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan hipertensi dikarenakan penimbunan lemak di sepanjang pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah sehingga aliran pembuluh darah menjadi kurang lancar, hal ini memicu jantung untuk memompa darah lebih kuat lagi agar dapat memenuhi kebutuhan darah ke jaringan, akibatnya tekanan darah mengalami peningkatan (Fanni M, 2019).

Mengonsumsi makanan sehat sehari-hari yang dapat dilakukan lansia seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mencegah terjadinya hipertensi. disamping itu juga lansia diharapkan rutin untuk melakukan aktifitas fisik seperti mengikuti senam, jalan santai, apabila lansia dapat menerapkan gaya hidup yang sehat, seperti aktivitas yang rutin, pola makan yang baik, pola tidur yang baik dan mengurangi kebiasaan merokok, maka lansia cenderung tidak akan mengalami peningkatan tekanan darah.

Asumsi pada penelitian ini yaitu gaya hidup menjadi faktor dominan yang

menyebabkan hipertensi pada lansia di wilayah pesisir desa bontosunggu kecamatan bontoharu. Dari 96 responden, 45 orang lansia memiliki gaya hidup sehat, sementara 51 orang memiliki gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup tersebut meliputi kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, dan kurangnya istirahat/tidur. Yang dimana setelah melakukan penelitian gaya hidup tersebut banyak ditemui dan masih menjadi kebiasaan sehari-hari. Sehingga sering terjadi peningkatan tekanan darah pada lansia di wilayah desa bontosunggu kecamatan bontoharu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah pesisir Desa Bontosunggu, Kecamatan Bontoharu, Kabupaten Kepulauan Selayar, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor dominan yang menyebabkan hipertensi pada lansia. Dari 96 responden, 46.9% atau 45 orang lansia memiliki gaya hidup sehat, sementara 53.1% atau 51 orang memiliki gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat tersebut meliputi kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, dan kurangnya istirahat/tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin M., I. T. (2019). Gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di wilayah Pesisir Rt 17 Kelurahan Baka Samarinda seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan JKPBK* Vol.2.no 1, 48-59.
- Akbar, M. (2019). konsep konsep dasar keperawatan komunitas,yogyakarta. *Jurnal Sisthana*, 4.
- Anjayati, S. &. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir. *Jurnal Nursing Update* Vol. 14 No.1 , 14(1), 74.
- Adiputra, I. a. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Denpasar : Yayasan kita menulis.
- Anggraeni, S. &. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Nuhamedika.
- Bibliography \l 1033 Anggraeni, S. &. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Nuhamedika.
- Ayu, M. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada lanjut usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 131–136.
- Asri, S. M. (2020). Pengaruh pelatihan kader posbindu terhadap perilaku deteksi dini hipertensi. *Jurnal kesehatan panrita husada* , 43-52.
- Diartin, S. A. (2022). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137.
- Damayanti, N. M. (2019). "Gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di puskesmas II Denpasar barat". *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* , 5(1);26-40.
- Bibliography \l 1033 DINKES. (2023). Data Hipertensi. *Kabupaten Kepulauan Selayar*.
- Fatmawati, B. I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku sehat dalam memodifikasi gaya hidup penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 1-7.
- Bibliography \l 1033 Fanni M, D. (2019). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko Hipertensi . *media kesehatan masyarakat indonesia*, 14(3), [https: doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181](https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181).
- Furqani, N. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas pagesangan periode juli 2019. *lambung farmasi*:

- jurnal ilmu kefarmasian*, 1(1),34.  
<https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>.
- Gultom, R. (2021). "Dukungan keluarga dengan tingkat kemandirian lansia". *jurnal online Keperawatan Indonesia*, 60-64.
- Harmilia, H. (2019). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan hipertensi pada lansia :A Literature Review . *J.Ners Community Nomor 10*, 115-131.
- Harahap, H. S. (2022). Hipertensi Sebagai Determinan Utama untuk Peningkatan Risiko Stroke pada Populasi Penduduk di Daerah Pesisir. . *Jurnal Kedokteran Unram*, 11(1), 789-795.
- Hastuti, A. P. (2020). Hipertensi. *Penerbit Lakeisha*.
- Iqbal, A. S. (2023). Essential Hypertension. *Statpearls.Treasure Island : statpearls Publishing*, 2774-5848.
- Johanes, A. S. (2019). "Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa". *Cdk*, 274 46(3):172-78.
- Bibliography \l 1033 Joshua. f. S (2022). Hubungan perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di gereja katolik paroki santo paulus pasar merah. *jurnal ilmu keperawatan*, 131-140.
- Jitowiyono, S. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Hematologi. *Pustaka baru press*.
- Kumalasari, P. &. (2021). Pola hidup penderita hipertensi di desa duata karya kecamatan masama. *jurnal Kesmas Untika luwuk:Public Health Journal*, 12.
- Kurniati, M. F. (2022). *Terapi herbal anti hipertensi*. Guepedia.
- Kurnia. (2021). Gambaran faktor risiko yang dapat dimodifikasi pada lansia hipertensi di kelurahan nagarasari wilayah kerja puskesmas cigeureung kota tasikmalaya. *journal of BTH Nursing*, 1(1), 1-8.
- Kementrian RI. (2019). "Infodatin Hipertensi si pembunuh senyap," Kementrian Kesehat. RI. 1-5.
- Kartika, M. S. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Kartikasari, I. &. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi covid-19. *journal.Um-surabaya.Ac.Id.,* 72-79.

- Lin, K. (2022). AAFP Publishes Practice Guideline With Blood Pressure Targets. <https://www.aafp.org/pubs/afp/afp-community-blog/entry/aafp-publishes-practice-guideline-with-blood-presure-targets-for-adults-with-hypertension.html>.
- Manik, L. a. (2020). "Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas parongpong.". *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2):228-36.
- Marliani (2017). 100 Question & Answer Hipertensi. Jakarta: Pt Elex Media Komputind.
- Muhammadun. (2017). Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati. Jogjakarta: In-Books.
- Maskanah, S. Y. (2019). "Hubungan Aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi Di Rumah sakit muhammadiyah Palembang". *Jurnal Keperawatan muhammadiyah*, 4(2):97-102.
- Muhammadun. (2017). Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati. Jogjakarta: In-Books.
- Nurhayati, I. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi dengan klasifikasi hipertensi, Profesi (profesi islam). *Media publikasi Penelitian*, 72-80.
- Palmer, A Bryan W (2017) "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor", Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Puskesmas Bontosunggu Kabupaten Kepulauan Selayar, (2023). "Data penderita Hipertensi di kepulauan selayar".
- Prayitnaningsih, S. R. (2021). Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma. *Universitas Brawijaya*.
- Pakpahan, M. A. (2020). *Keperawatan komunitas*. Yayasan kita menulis.
- Pulungan, P. W. (2020). *Teori kesehatan kesehatan reproduksi*. Yayasan kita menulis.
- Price, S. A. (2017). Hipertensi Dalam Patofisiologi Konsep Klinis Proses Proses Penyakit. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- PERHI, P. D. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi . *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1-90.
- Bibliography \l 1033 S.Suprpto, T. M. (2023). "Application Of Range Of Motion in stroke patients with impaired Physical mobility,". *J.Edukasi Ilm.kesehatan.,vol.1 no 2*, 43-48,doi:10.61099/junedik.vli2.13.
- Susanti, N. P. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sos Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia dengan Hipertensi Di Desa Soddara Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenepio Demografi Dan Konsumsi Makan. *LPPM Akademik Kaper*, 2(1),44.
- Suryarinilsih, Y. f. (2021). "Rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pasien Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure Of,". *XV(02):134-40*.
- Setiyorni, E. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif*. media nusa creative.
- Sudargo et., all. (2021). *Asuhan gizi pada lanjut usia*. Gadjma University press.
- Sijabat, F. G. (2020). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi pada lansia di kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 262-268.
- Sudarmin, H. F. (2022). Gambaran faktor Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo. *Conference.Upnvj.Ac.Id.*, 6(2), 1–8.
- Siregar, P. U. (2020). Aktivitas fisik,konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi masyarakat pesisir kota medan. *Jurnal Ilmiah kesehatan (JIKA)*, 2(1),1-8.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Bibliography \l 1033 Safruddin, S.Kep.,Ns & Asri S.Kep.,Ns. (2022). *Buku Ajar Biostatistik Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Bulukumba: LPPM Stikes panrita husada bulukumba.

T.R.S.Siregar, M. (2022). Karakteristik responden stroke di indonesia . *Jurnal kedokteran di universitas lampung* , 1-8.

Bibliography \l 1033 Untari, I. (2018). Buku ajaran keperawatan gerontik : terapi tertawa & senam cegah pikun. *Buku Kedokteran EGC*.

Warjiman, W. U. (2010). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1),15–26. Bibliography \l 1033 Bibliography \l 1033 Bibliography \l 1033.

WHO, W. H. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

(WHO), W. H. (2023). "Hypertension,". *Jurnal praktik keperawatan komunitas pedesaan*, 247-262

Virani, e. (2021). Heart Disease And Stroke Statistics,A report from the American heart Association. *ahjournal*, 1-490.

Zahratul, H. (2021). "Gaya hidup penderita hipertensi ". *Jurnal ilmiah PNNMED(pharmacist,analyst,nurse,nutrition,midwivery,environment,Dentist)*, 16(2);326-30.

## TABEL HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**

**Distribusi Responden Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Pekerjaan, Di wilayah desa bontosunggu kecamatan bontoharu kabupaten kepulauan selayar Bulan Mei s/d Juni Tahun 2024**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase %
Umur		
50 – 69	62	64.6
70 – 90	34	35.4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	51	53.1
Perempuan	45	46.9
Pendidikan		
SD	53	55.2
SMP	17	17.7
SMA	19	19.8
Sarjana	7	7.3
Pekerjaan		
Pensiunan	4	4.2
Pegawai negeri/TNI/Polri	3	3.1
IRT	38	39.6
Wiraswasta	18	18.3
Petani	8	8.3
Nelayan	25	26.0
Total	96	100

*Sumber : Data Primer 2023*

**Tabel 2**

**Distribusi frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup di Wilayah Pesisir Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar Bulan Mei s/d Juni Tahun 2024**

Gaya hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gaya hidup sehat	45	46.9%
Gaya hidup tidak sehat	51	53.1%
Jumlah	96	100

*Sumber: data primer*

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Pesisir Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar Bulan Mei s/d Juni Tahun 2024**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Hipertensi Ringan	33	34.4
Hipertensi Sedang	31	32.3
Hipertensi Berat	32	33.3
Jumlah	96	100

*Sumber: data primer*

**Tabel 4**

**Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Pesisir Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar Tahun 2024.**

<b>Gaya Hidup</b>	<b>Tekanan Darah</b>						<b>Tot al</b>	<b>P- value</b>
	<b>Ringan</b>		<b>Sedang</b>		<b>Berat</b>			
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>		
Gaya hidup sehat	24	25.0	11		10		45	<i>P =</i> 0,00 1
Gaya hidup tidak sehat	9	%	20	11.5%	22	10.4%	51	
		9.4 %		20.8%		22.9 %		
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>33.0</b>	<b>31</b>	<b>31.0</b>	<b>32</b>	<b>32.0</b>	<b>96</b>	