

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Tati Herpianti¹⁾; Sulastri²⁾; Meri Epriana³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ tatyherfianty@mail.com

ARTICLE HISTORY

Received [19 Juni 2026]

Revised [22 Juli 2026]

Accepted [27 Juli 2026]

KEYWORDS

Hypertension, Lifestyle, Elderly.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](#)
license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi masalah kesehatan serius karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi adalah gaya hidup, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan pola istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 38 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner gaya hidup dan pengukuran tekanan darah. Kemudian di analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup baik 18 orang (47,4%) tidak baik 20 orang (52,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 ($p\text{-value } 0,001 < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini dapat menjadi bahan hasil referensi untuk menambah pengetahuan tentang gaya hidup sehat pada lansia. Oleh karena itu, diharapkan pihak puskesmas dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan terkait penerapan gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, kebiasaan istirahat yang cukup, serta menghindari kebiasaan merokok guna mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that frequently occurs in the elderly and represents a serious health issue due to its potential for various complications. One of the factors influencing the occurrence of hypertension is lifestyle, including dietary patterns, physical activity, smoking habits, and rest patterns. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension among the elderly in the working area of the Pasar Ikan Community Health Center, Bengkulu City, in 2025. This research utilized an analytical design with a cross-sectional approach. The sample was selected using an accidental sampling technique, totaling 38 respondents. The instruments used were a lifestyle questionnaire and blood pressure measurements. Data analysis was conducted at univariate and bivariate levels using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had an unfavorable lifestyle (20 people, 52.6%), while 18 people (47.4%) had a favorable lifestyle. Bivariate analysis indicated a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension among the elderly at the Pasar Ikan Community Health Center, Bengkulu City, in 2025 ($p\text{-value } 0.001 < 0.05$). In conclusion, this study can serve as reference material to enhance knowledge regarding healthy lifestyles in the elderly. Therefore, the health center is expected to increase promotive and preventive efforts through health education on healthy lifestyle implementation—such as regular physical activity, a balanced diet, adequate rest, and avoiding smoking—to prevent and control hypertension in the elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang hingga saat ini menjadi masalah kesehatan serius di seluruh dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* atau *silent disease* karena biasanya tidak menimbulkan gejala pada tahap awal sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi hingga dilakukan pemeriksaan tekanan darah (Munir & Noviekayati, 2025). Hipertensi termasuk ke dalam kelompok penyakit tidak menular yang bersifat kronik dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya morbiditas (angka kejadian penyakit) dan mortalitas (angka kematian) pada penderita hipertensi (Ratna Indriawati et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2023) menyatakan bahwa diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, dari dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Dari jumlah tersebut hanya 42% yang di diagnosis dan mendapatkan pengobatan. Serta (21%) yang menderita hipertensi berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan besar bagi dunia Kesehatan

global, terutama di negara berkembang di Indonesia. Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 29,2%, jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 598.983 orang (SKI 2023). Dengan proporsi tertinggi berada di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 12,6% kemudian proporsi terendah berada di Provinsi Papua Pegunungan yaitu sebesar 2,2%, sedangkan Provinsi Bengkulu berada pada angka 6,9% (SKI 2023).

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu jumlah penderita hipertensi pada Tahun 2022 sebanyak 261.621 orang, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 438.116 orang. Jumlah kasus hipertensi tertinggi terdapat di Kota Bengkulu sebanyak 73.639 orang, sedangkan jumlah kasus hipertensi terendah terdapat di Bengkulu Tengah sebanyak 24.130 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu 2023). Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu jumlah penderita hipertensi pada Tahun 2024 sebanyak 9.515. Jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kota Bengkulu pada tahun 2024 terdapat di Puskesmas Pasar Ikan sebanyak 1.179 dengan jumlah lansia hipertensi sebanyak 612 (Dinkes Kota Bengkulu 2024). Dari data diatas terdapat 52% lansia yang terkena hipertensi, tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa kelompok lansia merupakan populasi yang rentan terhadap peningkatan tekanan darah seiring dengan proses penuaan. Lansia merupakan fase kehidupan dimana kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki, mengganti diri, serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya mengalami penurunan secara perlahan. Kondisi ini menyebabkan tubuh tidak mampu bertahan terhadap jejas, termasuk infeksi, serta kesulitan memperbaiki kerusakan yang dapat memicu timbulnya penyakit, salah satunya hipertensi (Azizah & Maryoto, 2022). Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit hipertensi. Semakin bertambahnya usia semakin tinggi pula resiko tekanan darah tinggi terutama tekanan darah diastolik. Selain itu, jenis kelamin juga berperan dimana laki-laki cenderung memiliki resiko lebih tinggi mengalami peningkatan dibandingkan perempuan. Faktor genetik pun tidak dapat diabaikan, karena seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kondisi yang sama. Dari faktor-faktor tersebut adapun faktor lain salah satunya yaitu faktor gaya hidup (Aliyah & Damayanti, 2022). Gaya hidup merupakan faktor risiko timbulnya hipertensi pada usia dewasa maupun lanjut usia. Gaya hidup yang tidak sehat misalnya kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Ayu Lestari et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh dan menurunkan fungsi jantung serta pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah karena dapat menyebabkan penumpukan kolesterol dan natrium dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan merokok dapat mempercepat pengerasan arteri dan menurunkan elastisitas pembuluh darah, yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Sementara itu, kurangnya waktu istirahat dan tidur yang tidak berkualitas dapat memicu stres serta mengganggu keseimbangan hormon yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Oleh karena itu, menjaga aktivitas fisik secara teratur, menerapkan pola makan sehat, menghindari kebiasaan merokok, dan memperbaiki pola istirahat merupakan langkah penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi (Munir & Noviekayati, 2025).

Penelitian Marlita, Lestari, dan Ningsih (2022) juga memperkuat temuan ini dengan menyimpulkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada usia produktif meningkatkan risiko hipertensi. Gaya hidup yang sering kali diakibatkan oleh pekerjaan kantor atau kebiasaan duduk terlalu lama, menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan olahan dan tinggi gula, turut menjadi faktor risiko yang signifikan. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi gaya hidup sejak usia muda untuk mengurangi risiko hipertensi di masa mendatang. Penelitian lainnya Rona Febriyona, Fadli Syamsudin dan Oktaviani (2023). Temua ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, konsumsi garam berlebih dan kebiasaan merokok sangat mempengaruhi tekanan darah. Sebanyak 90% responden dalam penelitian tersebut memiliki gaya hidup buruk dan hampir setengahnya didiagnosis hipertensi Tingkat II. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa akumulasi perilaku hidup tidak sehat selama bertahun-tahun dapat meningkatkan resiko hipertensi terutama pada kelompok lansia. Berdasarkan data yang peneliti peroleh di puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu pada tahun 2024 Prevalensi pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pasar Ikan Sebanyak 2.307 jiwa dan untuk pasien lansia hipertensi sebanyak 429 jiwa, dari data diatas terdapat 18% lansia yang terkena hipertensi. Sedangkan pada tahun 2025 dari bulan januari-agustus sebanyak 255 jiwa.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada 6 orang pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu didapatkan 4 dari 6 orang pasien hipertensi disebabkan karna gaya hidup yang tidak sehat karena kebiasaan dan pola perilaku yang merugikan kesehatan seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang salah, sementara dari 2 orang mengatakan terjadi hipertensi karena faktor keturunan.

LANDASAN TEORI

Hipertensi

Hipertensi Adalah peningkatan tekanan darah sistolik dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya karena akan membebani kerja jantung sehingga menyebabkan arteriosclerosis (pengerasan pada dinding arteri). Peningkatan tekanan darah dalam waktu lama dan tidak dideteksi sejak dini dapat menyebabkan penyakit kronik degeneratif seperti retinopati, kerusakan pada ginjal, penebalan dinding jantung dan penyakit yang berkaitan dengan jantung, stroke, serta kematian. (Susanti & Pebriani, 2023)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia yang sering disebut sebagai "*silent killer*" karena kecenderungannya untuk tidak menunjukkan gejala yang signifikan. Tingkat kejadian dan peningkatan penyakit ini membuat hipertensi menjadi masalah kesehatan penting yang sebagian besar tidak diperhatikan oleh banyak orang ketika muncul penyakit lain yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi. (Febriyona et al., 2023).

Gaya Hidup

Menurut Kotler dan Keller gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Ayu Budiani et al 2023). Gaya hidup merupakan faktor risiko timbulnya hipertensi pada usia dewasa. Dari beberapa faktor gaya hidup itulah yang dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi karena jika pasien memiliki tekanan darah tinggi tetapi tidak mengontrol dan merubah gaya hidup menjadi lebih baik maka akan banyak komplikasi yang akan terjadi (Munir & Noviekayati, 2025).

Lansia

Lanjut usia atau biasa disebut dengan istilah "lansia" merupakan seseorang yang telah mencapai tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang ditandai dengan usia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami suatu proses alami yang tidak dapat dihindari dan pasti akan dialami. Secara kronologis, lansia dikategorikan berdasarkan usia, tetapi konsep lansia lebih dari sekadar penambahan usia. Dalam keperawatan gerontik, lansia dianggap sebagai kelompok orang yang mengalami perubahan kompleks dalam hal fisik, psikologis, dan sosial.

Perubahan ini mencakup penurunan fungsi fisiologis, seperti penurunan kekuatan otot, penurunan kapasitas organ, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Di sisi psikologis, lansia mungkin mengalami perubahan dalam kognitif, seperti memori dan pemrosesan informasi, serta kesulitan emosional, seperti adaptasi terhadap kehilangan. Lansia sering kali menghadapi perubahan dalam interaksi sosial, peran keluarga, dan status ekonomi secara sosial. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial sangat penting untuk kesejahteraan lansia. Untuk membuat pendekatan keperawatan yang holistik dan berpusat pada kebutuhan orang tua, yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup mereka seiring dengan bertambahnya usia, sangat penting untuk memahami konsep dasar ini. (Ns. Agnes Dewi Astuti et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptik analitik dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu penelitian yang mengamati hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang di ukur pada waktu bersamaan menurut (Notoatmodjo 2018) dalam Ixora et al (2025). Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu tahun 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase %
Baik	18	47,4%
Tidak Baik	20	52,6%
Total	38	100%

Dari tabel 1. tentang distribusi frekuensi gaya hidup lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota bengkulu tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 38 responden hampir sebagian gaya hidup baik yaitu sebanyak 18 orang (47,4%) dan lebih dari sebagian responden gaya hidup tidak baik sebanyak 20 orang (52,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Tekanan Darah Responden	Frekuensi	Presentase
Hipertensi $\geq$ 140/90 Mmhg	21	55,3 %
Tidak Hipertensi $<$ 140/90 Mmhg	17	44,7%
Total	38	100%

Dari tabel 2. tentang distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 38 responden lebih dari sebagian responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 21 orang (55,3%) dan hampir sebagian responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total		P-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	F	%	F	%	N	%	0,001
Baik	13	72,2%	5	27,8%	18	100%	
Tidak Baik	4	20,0%	16	80,0%	20	100%	
Total	17	44,7%	21	55,3%	38	100%	

Berdasarkan table 3. di atas menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dari total 38 responden diketahui bahwa hampir sebagian responden memiliki gaya hidup baik yaitu sebanyak 18 orang (47,4%), di mana dari 18 orang tersebut lebih dari sebagian responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 13 orang (72,2%) dan hampir sebagian responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 5 orang (27,8%). Sementara itu, hampir sebagian responden memiliki gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 20 orang (52,6%) di mana dari 20 orang tersebut sebagian kecil tidak hipertensi yaitu sebanyak 4 orang (20,0%) dan hampir seluruh yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 16 orang (80,0%).

Pembahasan

Gambaran Distrubusi Frekuensi Gaya Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat menunjukkan bahwa gaya hidup lansia hipertensi dari 38 responden di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu hampir sebagian lansia gaya hidup baik yaitu sebanyak 18 orang(47,4%) dan dan lebih dari sebagian responden gaya hidup tidak baik sebanyak 20 orang (52,6%).

Secara teoritis gaya hidup adalah pola perilaku seseorang di mana melakukan serangkaian aktivitas yang mencerminkan minat, pendapat dan nilai kehidupan sehari-hari. Gaya hidup merupakan faktor risiko timbulnya hipertensi pada usia dewasa. Dari beberapa faktor gaya hidup itulah yang dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi karena jika pasien memiliki tekanan darah tinggi tetapi tidak mengontrol dan merubah gaya hidup menjadi lebih baik maka akan banyak komplikasi yang akan terjadi (Munir & Noviekayati, 2025).

Gaya hidup sangat penting untuk dikaji karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan dan menggambarkan pola perilaku sehari-hari. Gaya hidup yang tidak sehat seperti tidur yang kurang, makan makanan yang berlemak dan banyak garam, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit hipertensi. (Febriyona et al., 2023)

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2022) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas talise yang menunjukkan bahwa dari 42 responden terdapat 30 orang (71%) yang gaya hidupnya tidak baik, responden yang memiliki gaya hidup baik terdapat 12 orang (29%) . Hasil uji ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan p-value 0,043 H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas talise.

Asumsi peneliti bahwa gaya hidup yang tidak baik pada lansia yaitu tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga, mengonsumsi makanan yang asin atau bergaram berlebihan, mempunyai kebiasaan merokok dan mengonsumsi kafein yang berlebihan dapat menyebabkan masalah pada tubuh lansia, karena lansia mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga gaya hidup yang tidak baik tersebut dapat lebih memperburuk perubahan fungsi tubuh pada lansia, maka dari itu lansia berisiko menderita berbagai penyakit kronik misalnya hipertensi atau peningkatan tekanan darah yang dapat mengakibatkan komplikasi pada penyakit lainnya seperti gagal ginjal.

Gambaran Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat terhadap 38 responden mengenai kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 21 orang (55,3%) dan hampir sebagian responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 17 orang (44,7%). Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu masih tergolong cukup tinggi. Tingginya angka hipertensi pada lansia ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, pembuluh darah akan kehilangan elastisitasnya (arteriosclerosis) yang memicu peningkatan tekanan darah sistemik. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan secara global. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Pada umumnya hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya. Oleh karena itu hipertensi dikatakan sebagai the silent killer. (Maria Haryanti Butarbutar et al., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa besarnya angka kejadian hipertensi terbagi menjadi dua faktor pemicu yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol, seperti keturunan, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol yaitu seperti kegemukan, gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta alkohol dan garam. Tingginya angka hipertensi juga didukung oleh umur seseorang. Individu di atas 60 tahun, 50-60% nya mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambahnya usia. Maka dari itu diperlukan pola hidup yang sehat untuk menurunkan tekanan darah seseorang dengan cara membatasi konsumsi garam, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, membatasi kafein dan istirahat secara teratur. Dengan menerapkan kebiasaan yang positif maka sedikit demi sedikit hipertensi dapat dicegah. Tingginya angka hipertensi dapat dicegah dengan adanya pola hidup yang sehat. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat maka dapat menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah atau menunda terjadinya hipertensi.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil pengujian dengan *Chi-Square* terhadap 38 responden yang dilakukan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu diperoleh hasil yang signifikan diperoleh nilai *p-value* 0,001 atau H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu tahun 2025.

Hasil tabulasi silang menunjukkan perbedaan gaya hidup lansia yang jelas pada setiap kategori kejadian hipertensi. Pada lansia dengan kategori gaya hidup baik dari total responden 18 responden, sebanyak 13 (72,2%) orang tergolong tidak terkena hipertensi, sedangkan 5 (27,8%) orang tergolong hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengatur pola makan seimbang, menghindari kebiasaan merokok, serta menjaga waktu istirahat yang cukup, dapat berperan dalam menurunkan risiko kejadian hipertensi pada lansia.

Pada kelompok lansia dengan gaya hidup tidak baik, dari total 20 responden (52,6%), Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 16 responden (80,0%) mengalami hipertensi, sedangkan 4 responden (20,0%) tidak mengalami hipertensi. Tingginya proporsi kejadian hipertensi pada lansia dengan gaya hidup tidak baik menunjukkan bahwa perilaku hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, kebiasaan merokok, serta kebiasaan istirahat yang tidak teratur, berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adindinda Putri Handayani (2021) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa gunungsari ciranjang menunjukkan dari 60 responden yang masuk kategori gaya hidup tidak baik sebanyak 41 orang dan 19 orang (31,7%) diantaranya yang menderita hipertensi sedangkan yang tidak hipertensi 22 orang (36,7%). Dan untuk kategori gaya hidup baik sebanyak 19 orang untuk yang menderita hipertensi 2 orang (3,3%) dan tidak hipertensi 17 orang (28,3). Hasil uji ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan p-value 0,002 yaitu lebih kecil dari 0,005 H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa gunungsari ciranjang.

Dalam penelitian ini ada beberapa indikator dari gaya hidup antara aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden menyatakan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, seperti berolahraga selama minimal 30 menit seperti jogging atau bersepeda. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashfiya et al (2019) di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak, yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0,001$. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa gaya hidup yang sehat dan melibatkan aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup.

Dari hasil diperoleh peneliti mendapatkan hasil wawancara bahwa rata-rata responden lebih sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak, gorengan dan makanan bersantan, dan juga beberapa dari responden yang mengatakan bahwa mereka jarang makan sayur dan buah. Penemuan dari penelitian ini didukung oleh penemuan Rahmawati & Hudiawati (2023) yang menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, khususnya konsumsi makanan dengan kadar garam dan lemak yang berlebihan, dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko hipertensi. Pada saat ini, banyak orang cenderung mengonsumsi makanan instan yang kaya akan garam. Konsumsi makanan berlemak tinggi juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah yang tidak terkendali, karena akumulasi lemak dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan akhirnya memicu hipertensi. Makanan cepat saji menjadi pilihan populer di kalangan masyarakat kota karena rasanya yang enak, penyajiannya yang cepat, dan ketersediaannya yang mudah di mana saja. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, meningkatkan volume darah, dan menyebabkan penyempitan diameter arteri. Hal ini membuat jantung harus memompa darah dengan lebih keras, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Batasan asupan natrium, seperti pengurangan konsumsi garam hingga 1.500 mg per hari (sekitar satu sendok teh), dapat membantu menurunkan tekanan darah (Gadingrejo et al., 2025).

Dari hasil penelitian dengan responden, peneliti mendapatkan hasil wawancara bahwa kebanyakan dari mereka yang mengatakan kualitas tidurnya buruk atau tidak mencukupi 7-8 jam tidur malam dan dalam sehari rata-rata dari mereka jarang tidur siang serta mengalami sulit tidur di malam hari. Menurut pendapat lain dalam penelitian (Hafiez amanda & Swito prastiwi, 2020) mengemukakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan penyakit kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini menyatakan kualitas tidur pasien hipertensi didapatkan sebagian besar pada kualitas tidur yang buruk dan terbukti berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah. Tidur yang tidak normal (7-8 jam), mengalami masalah dan kebiasaan tidur dapat menjadikan stres fisik, psikososial dan peningkatan aktivitas saraf simpatik sehingga meningkatkan detak jantung dan tekanan darah serta retensi garam yang dapat menjadikan Hipertensi. Kebiasaan seperti ini dipengaruhi saat tidur terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatik terhadap pembuluh darah yang meningkatkan detak jantung dan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Dari hasil wawancara dengan responden, peneliti mendapatkan hasil bahwa ada beberapa dari mereka yang perokok aktif. Menurut penelitian (Rahmatika et al., 2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0,000$. Asap rokok mengandung berbagai zat beracun seperti nikotin yang diserap oleh pembuluh darah kapiler

di paru-paru dan tersebar ke dalam aliran darah hingga mencapai otak. Otak kemudian merespons nikotin dengan mengirimkan sinyal kepada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin, yang kemudian menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

Dalam penelitian ini didapatkan juga bahwa gaya hidup baik masih bisa memicu hipertensi, yang hasil datanya menunjukkan gaya hidup baik tetapi hipertensi sebanyak 5 orang (18,5%). Meskipun gaya hidup baik ternyata masih bisa menyebabkan hipertensi karena dari beberapa hal, seperti hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi karena faktor keturunan, serta komplikasi penyakit yang bisa terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu, dengan nilai p value $< 0,001$. Responden dengan gaya hidup tidak baik cenderung memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup baik. Meskipun demikian, ditemukan beberapa responden dengan gaya hidup tidak baik tetapi belum mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup tidak baik tidak selalu menyebabkan hipertensi secara langsung, karena hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, genetik, dan kondisi fisiologis individu. Namun, gaya hidup tidak baik tetap merupakan faktor risiko penting yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi di masa mendatang. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perbaikan gaya hidup perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko kejadian hipertensi, terutama pada kelompok berisiko.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari sebagian lansia dari 38 responden di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu memiliki kategori gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 20 orang (52,6%).
2. Kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu lebih dari sebagian responden yang memiliki kategori gaya hidup tidak baik dan yang tidak hipertensi 4 orang (20,0%) dan hipertensi sebanyak 16 orang (80,0%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu, dengan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$) H_0 diterima.

Saran

1. Secara Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi responden
Lansia diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, mengonsumsi makanan rendah garam dan lemak, menghindari kebiasaan merokok, serta menjaga pola istirahat yang cukup agar tekanan darah tetap terkontrol.
 - b. Bagi Puskesmas Pasar Ikan
Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif, seperti penyuluhan kesehatan, senam lansia, serta edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, berhenti merokok, dan pentingnya istirahat yang cukup guna mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia.
 - c. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
Skripsi ini saya buat diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan literatur bagi mahasiswa Ilmu Keperawatan serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan penyakit tidak menular di perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

d. Bagi Peneliti

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi bagi penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda P.H. (2021) Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gunungsari Ciranjang Tahun 2021
- Ahmad Rudini, S. K. O. M. M. R. A. S. E. M. M. (2023). *Metodologi penelitian bisnis dan manajemen pendekatan kuantitatif*. AE Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=jycDEQAAQBAJ>
- Ayu Lestari, R., Saputra Nasution, A., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022. *Promotor*, 6(3), 273–280. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i3.255>
- Azizah, A. N., & Maryoto, M. (2022). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi Di PPSLU Dewanata Cilacap. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5709–5712.
- Faisal Sangadji, S. K. N. M. K., Ns. Febriana, M. K. S. K. M. B., Ns. Felicia Risca Ryandini, M. K. S. K. M. B., Nurlela Petra Saragih, S. K. N. M. K., Ns. Theodora Rosaria Geglirian, S. K. M. K., Annisaa Fitrah Umara, M. K. N. S. K. M. B., Ns. Heni Kusumawati, M. K., Caraka, L. D., Himansyah, R., & Jiddan, D. S. S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=LCDwEAAAQBAJ>
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 112–124.
- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2025). *Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY*
- Ifadah, E., Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, N. K., Koto, Y., Darliana, D., Nurjanah, U., & Efitra, E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular dan Respirasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=DSwbEQAAQBAJ>
- Iin Ernawati, S. S. F. S. N. P. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi: pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti. <https://books.google.co.id/books?id=81EMEAQBAJ>
- Ixora, S. K. N. M. K., Dewi Wulandari, S. K. N. M. K., Edi Yuswantoro, S. K. N. M. K., & Kep, A. K. A. S. S. T. M. (2025). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=sdV9EQAAQBAJ>
- Hafiez amanda&Swito prastiwi, (2020) D. I., & Kota, T. (2017). *Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017*. 2, 437–447.
- Harahap, N. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Padang Matinggi. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1.
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). PRALANSIA DI PUSKESMAS BUALEMO Berdasarkan perkiraan World Health Organization kegiatan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(April 2022), 15–25.
- Mastang, Nurbaya, S., & Mutmainna. (2023). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 2023.

- Minarti, S. K. N. M. K. S. K. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN SPIRITUAL WELL BEING BERBASIS ISLAMI*. Rizmedia Pustaka Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=ZluYEEAAQBAJ>
- Munir, M. syirodzul, & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Literatur Review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 57–67. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1672>
- Ni'mah, L., Sukartini, T., Bakar, A., Suarilah, I., Mariyanti, H., Qona'ah, A., Hidayati, L., Pratiwi, I. N., Dewi, L. C., & Pradipta, R. O. (2024). *Buku Ajar KEPERAWATAN KLIEN DEWASA SISTEM KARDIOVASKULAR, RESPIRATORI, HEMATOLOGI*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=MkMYEQAAQBAJ>
- Ns. Agnes Dewi Astuti, S. K. M. K. S. K. K., Hyan Oktodia Basuki, S. K. N. M. K., & Ns. Sigit Priyanto, M. K. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=yHyKEQAAQBAJ>
- Ns. H. Abdul Kadir Hasan, S. S. T. M. K., Muhaimin, G., Caraka, L. D., Alfiansyah, M. R., Himansyah, R., Jiddan, D. S. S., Dafi, M. A., & Adawiyah, Q. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gawat Darurat*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=KmrDEAAQBAJ>
- Putriyanti, M. (2023). PENGARUH REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IPUH KABUPATEN MUKOMUKO TAHUN 2023. *Student Health Science Journal*, 1(1).
- Rachmawaty M. Noer, N. M. K. (2022). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=ZGBZEAAQBAJ>
- Rahman, A., Fitri, N., Mardiana, N., & Fajlurrahman, I. (2025). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=E3hcEQAAQBAJ>
- Rahmatika, A. F., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2025). *Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi*. 706–710.
- Raisah, P., Zahara, H., & Sarida, S. (2023). Pengetahuan Tentang Gaya Hidup dengan Status Hipertensi Lansia (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Lageun Aceh Jaya). *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1760–1769. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10561>
- Ratna Indriawati, Fahmi Abdul Haq, & Shiko Indrawan Mahardani. (2025). Edukasi Kesehatan Hipertensi Dan Perilaku Pencegahan Hipertensi. *JHN: Journal of Health and Nursing*, 3(1), 85–90. <https://doi.org/10.58738/jhn.v3i1.698>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Survey Kesehatan Indonesia* (SKI 2023) Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023>
- Sunaryono, S., Sukmawati, T., Trisnawati, E., Hardayu, A. P., Yulianto, Y., Efitra, E., & Permata, N. G. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian 1*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=dMwNEQAAQBAJ>
- Susanti, M. E., & Pebriani, E. (2023). *Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Warga Desa Kungkai Baru Kabupaten Seluma*. 2(2), 291–294.
- Suyami, S., & Risti Kusumaningrum, P. (2024). Edukasi Peningkatan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 15–22. <https://doi.org/10.61902/wasathon.v2i02.1006>
- Tanan, R., Rahmawati, P. M., Nurhandayani, L., Ayuni, D. Q., Widyandari, N. M. A. S., Panglipurningsih, N. A. P., Sari, F. N., Daryaswanti, P. I., & Sari, I. K. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=w49_EQAAQBAJ

- World Health Organization (WHO 2023) *Hypertension (high blood pressure)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiana, I. W., Gading, I. K., Tegeh, I. M., & Antara, P. A. (2023). *Validasi Penyusunan Instrumen Penelitian Pendidikan*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=aPLfEAAQBAJ>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Zaki, M., & Saiman. (2021). 216-Article Text-691-1-10-20210316. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4, 115–118.