

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALKEREP KOTA MALANG

Revanda Rera Amelia, Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, Naya Ernawati,
S.Kep., Ns., M.Kep

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sindrom kardiovaskuler yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang sering terjadi pada lansia. Peningkatan tekanan darah pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor penyebab salah satunya adalah gaya hidup. Pola hidup yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan lansia terutama mengenai tekanan darahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia >60 tahun yang ada di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang sebanyak 100 orang yang kemudian dipilih menggunakan teknik purposive sampling sehingga terdapat 80 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini. Pengambilan data yang dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner gaya hidup. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik) dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* = 0,000, ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* = 0,000, ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* = 0,000, ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* = 0,027, ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* = 0,001. Gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah khususnya pada lansia. Disarankan lansia untuk selalu mengikuti anjuran gaya hidup yang baik seperti aktivitas fisik yang cukup, menghindari konsumsi garam berlebih, santan dan berlemak, istirahat yang cukup, mengurangi rokok dan konsumsi kafein. Diharapkan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Kendalkerep agar memberikan penyuluhan mengenai pola hidup yang sehat untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Gaya Hidup, Tekanan Darah, Lansia