

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUMBANG PENYAHUAN

Marselina Kartika Sari, Alfeus Manuntung, Wijaya Atmaja Kasuma

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka raya

Email: marselinakartikasari@gmail.com

Latar Belakang : Banyak lansia yang tidak memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya, misalnya perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang buruk ini merupakan salah satunya yang menimbulkan terjadinya beberapa penyakit yang tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi merupakan faktor risiko kematian terbesar ketiga dan sering disebut sebagai "*the silent killer*". Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi faktor resiko meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia. Perilaku ini termasuk mengonsumsi banyak garam, kurang olahraganya, merokok, dan kurang tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tumbang Penyahuan.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tumbang Penyahuan.

Metode Penelitian : Analitik deskriptif dengan pendekatan *case control* yang dilaksanakan pada bulan November tahun 2023 di Puskesmas Tumbang Penyahuan

Hasil Penelitian : Aktivitas fisik dengan gaya hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Penyahuan berkategori tidak cukup. Pola makan dengan gaya hidup pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Tumbang Penyahuan berkategori tidak baik. Kebiasaan tidur/istirahat dengan gaya hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Penyahuan berkategori tidak cukup. Kebiasaan merokok dengan gaya hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tumbang Penyahuan berkategori merokok.

Kesimpulan : Ada hubungan antara gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Penyahuan dengan korelasi cukup/ sedang

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Lansia