



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA HIPERTENSI
YANG MELAKUKAN *HOME CARE* DI RUMAH SAKIT
BETHESDA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

SILUH NYOMAN SANITRI APSARI

2206035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA HIPERTENSI
YANG MELAKUKAN *HOME CARE* DI RUMAH SAKIT
BETHESDA YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

SILUH NYOMAN SANITRI APSARI

2206035

Telah melalui Sidang Skripsi pada 08 Desember 2023

Ketua Penguji

(Enik Listyaningsih, SKM,
MPH.)

Penguji I


(Antonius Yogi Pratama,
S.Kep., Ns., MSN.)

Penguji II

(Indrayanti, S.Kep.Ns., M.Kep
., Sp.Kep.Kom)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep.)

**DESCRIPTION OF HEALTHY LIFESTYLES OF ELDERLY
HYPERTENSION WHO DO HOME CARE AT THE
HOSPITAL BETHESDA HOSPITAL
YOGYAKARTA**

Siluh Nyoman Sanitri Apsari¹, Indrayanti²

ABSTRACT

Background: The lifestyle of the elderly with a history of hypertension is still lacking attention, so that cases of hypertension in the elderly are increasing. The high number of elderly people with hypertension is partly due to a healthy lifestyle. One of the services at Bethesda Hospital as an effort to improve the healthy lifestyle of elderly hypertension is home care service.

Objective: Knowing the healthy lifestyle of elderly people with hypertension who do home care at Bethesda Hospital Yogyakarta.

Methods: The research design used descriptive quantitative with a cross sectional approach. Population The population used was all elderly hypertensive patients who did home care at Bethesda Yogyakarta Hospital as many as 30 people. The sampling technique used Total Sampling with a sample size of 30 people. Data collection using a questionnaire. Descriptive data analysis.

Results: Healthy lifestyles of hypertensive elderly people who do home care at Bethesda Yogyakarta Hospital are mostly in the category as many as 19 people (63%) and 11 people (37%) were in the good category. enough.

Conclusion: Healthy lifestyle of elderly hypertension who do home care at Bethesda Yogyakarta Hospital in the good category.

Keywords: Healthy Lifestyle – Elderly – Hypertension – Home care

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

**GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA HIPERTENSI
YANG MELAKUKAN *HOME CARE* DI RUMAH SAKIT
BETHESDA YOGYAKARTA**

Siluh Nyoman Sanitri Apsari¹, Indrayanti²

ABSTRACT

Latar belakang : Pola hidup lansia dengan riwayat hipertensi masih kurang diperhatikan, sehingga kasus hipertensi pada lansia semakin meningkat. Tingginya jumlah lansia penderita hipertensi salah satunya disebabkan oleh pola hidup sehat. Salah satu pelayanan di Rumah Sakit Bethesda sebagai upaya untuk meningkatkan pola hidup sehat lansia hipertensi adalah layanan *home care*.

Tujuan : Mengetahui pola hidup sehat lansia dengan hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

Metode : Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan seluruh pasien lansia hipertensi yang melakukan *home care* di rumah sakit Bethesda Yogyakarta sebanyak 30 orang. Teknik sampling menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data secara deskriptif.

Hasil : Pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta sebagian besar masuk kategori baik sebanyak 19 orang (63%) dan 11 orang (37%) termasuk kategori cukup.

Kesimpulan : Pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dalam kategori baik.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat – Lansia – Hipertensi – *Home care*

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap terakhir setelah proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak awal kehidupan hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia biasanya akan menghadapi dan menderita berbagai *stressor* dalam kehidupan, penyakit kronis, kecacatan yang terkait dengan transisi kehidupan dan berbagai perubahan fisiologis yang mendasari¹. Data statistik dari Kementerian Kesehatan RI, (2021) tercatat bahwa diperkirakan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 30,16 juta jiwa. Tahun 2018 persentasi penduduk lansia 10,5 %, tahun 2020 13,3 % dan pada tahun 2021 menjadi 14,4 %. Sedangkan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Yogyakarta mencatat, jumlah lanjut usia (diatas 60 tahun) per Juni 2022 sebanyak 58.384 dari total penduduk Kota Yogyakarta per Juni 2022 mencapai 412.589 jiwa².

Hipertensi pada lanjut usia dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, *stroke*, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf. Oleh karena itu untuk menurunkan angka morbiditas dan angka mortalitas, salah satunya dengan memperbaiki kualitas hidupnya melalui pengobatan rutin³. Menurut data WHO (2018), diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2022⁴. Estimasi jumlah kasus hipertensi lanjut usia di Indonesia tahun 2021 sebesar 63.309.620 orang dan akan terus meningkat diprediksikan pada tahun 2025 sekitar 29%. Kasus hipertensi lanjut usia di Yogyakarta 10,7% dari angka penduduk lanjut usia di Yogyakarta.

Upaya yang dilakukan meningkatkan pelayanan kesehatan antara lain pelayanan geriatri di rumah sakit, pelayanan kesehatan di puskesmas, *home care* bagi lansia dan adanya pos pelayanan terpadu (posyandu) lanjut usia. Saat ini banyak sekali lanjut usia kurang minat untuk hadir di pelayanan kesehatan karena beberapa faktor yaitu kurang dukungan keluarga, jarak rumah ke pelayanan kesehatan, sarana prasarana dan ketergantungan lansia karena kondisi yang banyak mengalami kemunduran baik fisik, psikis, dan mobilitasnya. Data yang dikumpulkan dari wawancara petugas *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta menunjukkan bahwa banyak lansia yang menggunakan jasa *homecare* terkhusus pasien lansia

dengan status kesehatan yang memiliki hipertensi untuk memeriksakan kesehatannya, hingga saat ini kurang lebih didapatkan data sebanyak 30 pasien yang terdaftar sebagai pasien *homecare* lansia dengan hipertensi. Didasarkan pada fenomena yang telah disebutkan di atas, peneliti akan menyelidiki bagaimana gambaran pola hidup sehat lanjut usia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan di lokasi tempat tinggal pasien masing-masing pada saat pelayanan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 23 November – 28 November 2023. Sampel dalam penelitian adalah seluruh pasien lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta pada periode 23 November 2023 – 28 November 2023 dengan total populasi 30 pasien. Teknik pengambilan sampel *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan mendapatkan jumlah sampel sebanyak 30 pasien.

Variabel yang diteliti adalah pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta adalah jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, dan kategori pola hidup sehat. Kategori usia dibagi dalam 3 bagian yaitu 60-65 tahun, 66-70 tahun, >70 tahun; untuk jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan; dengan kategori pekerjaan buruh, karyawan swasta, PNS/ABRI, dan tidak bekerja; dengan kategori pendidikan SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi; kategori pola hidup sehat yaitu dikategorikan baik, cukup, dan kurang.

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk mengukur pola hidup sehat lansia hipertensi. Alat ukur pola hidup sehat yang digunakan adalah dengan kuesioner yang telah baku dan sudah dilakukan uji validitas serta uji reliabilitas pada penelitian yang sebelumnya. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik penghitungan distribusi frekuensi dengan rumus $P = f/n \times 100\%$.

Komite Etik Penelitian (KEKP) STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian ini setelah dilakukan telaah etik dari protokol penelitian dan sudah dinyatakan layak etik pada tanggal 06 September 2023, No. 69/KEPK-RSB/XI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	67
Perempuan	10	33
Total	30	100
Usia		
60 – 65 tahun	22	73
66 – 70 tahun	8	27
> 70 tahun	0	0
Total	30	100
Pekerjaan		
Buruh	0	0
Karyawan Swasta	0	0
PNS/ABRI	20	67
Tidak Bekerja	10	33
Total	30	100
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	7
SMA/SMK	18	60
Perguruan Tinggi	10	33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak berjenis kelamin laki-laki sejumlah 20 orang (67%), berusia 60 – 65 tahun sejumlah 22 orang (73%), paling banyak bekerja sebagai ASN/ABRI sejumlah 20 orang (67%), dan paling banyak berpendidikan SMA/SMK sejumlah 18 orang (60%).

Tabel 2. Distribusi responden tentang gambaran pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care*

No.	Kategori Pola Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	19	63
2.	Cukup	11	37
3.	Kurang	0	0
Total		30	100 %

Pada hasil distribusi frekuensi dari tabel 2 mendapatkan hasil bahwa dari 30 responden, pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda kategori baik sebanyak 19 orang (63%) dan pola hidup lansia hipertensi kategori cukup sebanyak 11 orang (37%).

Tabel 3. Distribusi responden tentang pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* berdasarkan aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan konsumsi kopi

Distribusi Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik (Kebiasaan Olahraga)		
Selalu	5	17
Sering	10	33
Kadang-kadang	7	23
Tidak Pernah	8	27
Total	30	100
Pola Makan (Kebiasaan makan yang tidak sehat)		
Selalu	6	20
Sering	11	37
Kadang-kadang	10	33
Tidak Pernah	3	10
Total	30	100
Kebiasaan Merokok		
Selalu	6	20
Sering	8	27
Kadang-kadang	10	33
Tidak Pernah	6	20

Distribusi Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Total	30	100
Konsumsi Kopi		
Selalu	10	33
Sering	5	17
Kadang-kadang	10	33
Tidak Pernah	5	17
Total	30	100

Sesuai tabel 3 dapat diketahui bahwa aktivitas fisik responden berada pada kategori sering yaitu 10 responden (33%), pola makan terbanyak dengan kategori sering sebanyak 11 responden (37%), kebiasaan merokok terbanyak dengan kategori kadang-kadang sebanyak 10 responden (33%), dan konsumsi kopi terbanyak dengan kategori selalu dan kadang-kadang sebanyak 10 responden (33%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 20 orang (67%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eriana (2017) prevalensi hipertensi pada laki-laki lebih besar daripada perempuan yaitu laki-laki sebanyak 49 orang (55.1%)⁵. Jenis kelamin laki-laki lebih cenderung berisiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah karena laki-laki tidak terdapat hormon layaknya yang terdapat pada perempuan sehingga laki-laki tidak memiliki perlindungan terhadap hipertensi serta komplikasinya⁶. Penelitian ini mayoritas responden berada dalam rentang usia 60-65 tahun sebanyak 22 orang (73%). Fungsi tubuh pada seseorang menurun disebabkan dari proses penuaan, hal ini mengakibatkan lansia menderita penyakit degeneratif⁷. Penelitian yang dilakukan Nurhidayati *et al.*, (2018) juga menjelaskan seseorang dengan umur 60-64 tahun mengalami risiko hipertensi sebanyak 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,9 kali. Penyebabnya adalah pada usia tersebut pembuluh darah besar kehilangan elastisitasnya sehingga jadi kaku karenanya setiap kali detak jantung darah dipaksa

untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari normalnya, hingga berakibat tekanan darah naik⁸.

Responden bekerja menjadi pekerjaan ASN/ABRI sejumlah 20 orang (67%). Hipertensi oleh Pegawai Negeri Sipil sudah terkenal sekali secara khas karena apabila hipertensi terjadi pada PNS pasti menyebabkan terganggunya aktifitas dan kinerja dari PNS itu tersebut dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dalam melakukan tugas pemerintahan ditambah terkena penyakit komplikasi pada hipertensi macam *stroke*⁹. Responden dengan pendidikan SMA/SMK sebanyak 18 orang (60%). Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tindakan dan pemahaman seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat, khususnya mencegah penyakit darah tinggi. Semakin tinggi pendidikan seorang, maka makin mudah untuk mendapatkan informasi dan akhirnya lebih banyak pengetahuan yang dipunya. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan menghambat berkembangnya sikap terhadap penerimaan informasi yang ada¹⁰.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa aktivitas fisik responden berada pada kategori sering yaitu 10 responden (33%). Aktivitas fisik lansia yang baik dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu jalan pagi, jalan kaki, senam lansia, posyandu lansia, bersepeda dan berenang dengan kisaran waktu ≥ 30 menit per hari dan lebih dari 3 jam per minggu sehingga lansia memiliki komunitas yang memotivasi untuk melakukan aktifitas fisik¹¹. Peneliti berasumsi bahwa responden yang jarang melakukan aktivitas fisik akan berpotensi mengalami hipertensi karena aktivitas fisik termasuk bentuk dari pola hidup sehat seseorang. Pola makan terbanyak dengan kategori sering sebanyak 11 responden (37%). Pola makan yang tidak baik dapat disebabkan karena responden sering makan-makanan asin (ikan asin, udang asin, cumi asin, telur asin) ≤ 3 kali dalam seminggu. Secara umum konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga meningkatkan volume cairan ekstraseluler dan menyebabkan terjadinya hipertensi¹².

Kebiasaan merokok mayoritas adalah responden laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Syah (2022) juga didapat berdasarkan kebiasaan merokok sebanyak 71 responden tidak mempunyai kebiasaan merokok. Zat yang terkandung

pada rokok lama kelamaan akan membentuk plak yang bisa merusak lapisan dinding arteri, sehingga menyebabkan menyempit dan tekanan darah meningkat¹³. Peneliti beramsumsi bahwa rokok bukanlah pola hidup sehat yang menjadi faktor resiko dalam hipertensi pada lansia dikarenakan responden laki-laki belum tentu mempunyai kebiasaan merokok. Hasil penelitian bahwa dari 30 responden terdapat 10 responden yang mempunyai kebiasaan konsumsi kopi. Penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa mayoritas responden hipertensi pernah minum kopi yaitu 84,1%. Secara umum kandungan yang terdapat didalam kopi adalah kafein dimana kafein ini berpengaruh terhadap syaraf simpatis sehingga menyebabkan kontraksi pembuluh darah dan menyebabkan terjadinya peningkatan darah atau hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi kopi menjadi salah satu pola hidup sehat responden yang diperkirakan beresiko terhadap hipertensi pada lansia¹⁴.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pola hidup sehat lansia hipertensi yang melakukan *home care* di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pola hidup sehat yang baik dan cukup, mayoritas berada pada usia rentang usia 60-65 tahun, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, pendidikan terakhir responden SMA/SMK, dan status pekerjaan responden sebagian besar ASN/ABRI. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan metode yang lainnya untuk memberikan gambaran pola hidup sehat lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, Kepala Tim *Home care* Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta beserta rekan-rekan tim *home care*. Peneliti juga berterima kasih kepada Enik Listyaningsih selaku ketua Tim Penguji, Bapak Antonius Yogi Pratama selaku penguji 1 dan Ibu Indrayanti selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho, Wahyudi. (2010). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/4613/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Pada Anak, 1–55.
3. Anbarasan, S. S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 113–124. Diambil dari <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/57>
4. Pratama, Y. B., Rasni, H., & Wantiyah. (2018). The Effect of Dry Cupping Therapy on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension at PSTW Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 3(3), 94–101. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33171>
5. Eriana, I. (2017). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alaudin Makasar*. UIN Alauddin Makasar.
6. Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 3(3), 345–356.
7. Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 23–30.
8. Nurhidayati, I., Aniswari, A. Y., Sulistyowati, A. D., & Sutaryono, S. (2018). Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 1–5.
9. Tumanggor, S. D., Aktalina, L., Yusria, A., & Ismail, M. (2022). Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Mandala Kecamatan Medan Tembung. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 174–180.
10. Pribadi, T., Chrisanto, E. Y., & Sitanggang, A. E. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi pada Lansia. *Journal of Public Health Concerns*, 1(1), 25–37.
11. Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
12. Supriati. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendeka Medika Pangkalanbun.
13. Damayanti, C. N., Hannan, M., & Fatoni, A. F. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 46–51. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i2.814>
14. Kumalasari, P., Sattu, M., Tongko, M., Bidullah, R., Gunawan, N., & Syahrir, M. (2021). Pola Hidup Penderita Hipertensi di Desa Duata Karya Kecamatan Masama Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 12(2), 92–102. <https://doi.org/10.51888/phj.v12i2.81>