



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA DALAM MENCEGAH
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTGEDE
I YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana keperawatan

DENI SUHUN

2303005

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI
GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA DALAM MENCEGAH
HIPERTENSI DI PUSKEMAS KOTAGEDE I
YOGYAKARTA
2025

Disusun oleh

DENI SUHUN
2303005

Telah melalau siding skripsi pada 18 Desember 2025

Ketua penguji


Mei Rianita E Sinaga
„S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji I


Antonius Yogi Pratama
„S.Kep.,Ns.MSN

Penguji II


Enik Listyaningsih,SKM,MPH

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


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

***"An Overview of Elderly Lifestyle in Preventing Hypertension at the
Puskesmas Kotagede I, Yogyakarta 2025"***

Deni suhun¹, Enik Listyaningsih²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which systolic and diastolic blood pressure increase beyond normal limits, namely systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. According to the World Health Organization (WHO), the prevalence of hypertension among the elderly continues to increase. The high number of elderly individuals with hypertension is influenced by various factors, one of which is lifestyle. Puskesmas Kotagede I Yogyakarta, as a primary healthcare facility, seeks to improve the adoption of healthy lifestyles among the elderly.

Objective: This study aimed to describe the lifestyle of elderly individuals in preventing hypertension at Puskesmas Kotagede I Yogyakarta.

Methods: This study employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all elderly patients with hypertension who attended health check-ups at Puskesmas Kotagede I Yogyakarta. A total sampling technique was used, involving 66 respondents. Data were collected using a questionnaire and analyzed descriptively.

Results: The lifestyle of elderly individuals in preventing hypertension showed that the majority of respondents were categorized as having an insufficient lifestyle, totaling 49 individuals (79%), while 17 individuals (21%) were categorized as having a moderately sufficient lifestyle.

Conclusion: The lifestyle of elderly individuals in preventing hypertension at Puskesmas Kotagede I Yogyakarta was predominantly categorized as insufficient.

Recommendation: The health centre is expected to enhance health education programs regarding the implementation of healthy lifestyles among the elderly to prevent hypertension. In addition, future researchers are encouraged to expand the study by including broader variables.

Keywords: Lifestyle - Elderly – Hypertension

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Menurut World Health Organization (WHO), kasus hipertensi pada lansia terus mengalami peningkatan. Tingginya jumlah lansia penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Puskesmas Kotagede I Yogyakarta sebagai fasilitas pelayanan kesehatan berupaya meningkatkan penerapan gaya hidup sehat pada lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien lansia dengan hipertensi yang melakukan kontrol kesehatan di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta, dengan teknik *total sampling* sebanyak 66 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif

Hasil: Gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak cukup baik, yaitu sebanyak 49 orang (79%), sedangkan 17 orang (21%) termasuk dalam kategori cukup baik.

Kesimpulan: Gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori tidak cukup baik.

Saran: Pihak puskesmas diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan kesehatan mengenai penerapan gaya hidup sehat pada lansia guna mencegah hipertensi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas.

Kata Kunci: Gambaran gaya hidup - Lansia - Hipertensi.

PENDAHULAN.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastol mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg. menurut Laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO, hipertensi merupakan penyebab nomor satu kematian di dunia jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, di proyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi (Nyayu Nina Putri C.,2020)

masalah kesehatan terbesar di dunia, terutamanya di negara berkembang. Hipertensi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm Hg sesuai dengan kriteria The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7). Angka proportional mortality rate akibat hipertensi di seluruh dunia mencapai 13% atau 8 juta kematian setiap tahunnya. **World Health Organization (WHO)** mencatat bahwa 65,74% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk di Indonesia (Alfian, Susanto, & Khadizah, 2017).

Gaya hidup merupakan proses yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia karena harus menyesuaikan diri dengan menurunnya secara alamiah fungsi alat indra dan anggota tubuh baik secara fisik, mental maupun emosional yang merupakan satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya diakibatkan oleh kurangnya bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi misalnya dapat diakibatkan karena makanan, aktivitas fisik, stress, dan merokok. Hal inilah yang mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga ini dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah berlangsung dengan lebih cepat (Priyanto, 2020).

Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular di Indonesia penyakit hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi dari penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab terjadinya disabilitas yang dalam hal ini kemampuan untuk melihat, mendengar, dan berjalan pada penduduk berusia di atas 60 adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama penyakit hipertensi dengan persentase 22,2% (Sumartini et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini juga mendeskripsikan gambaran gaya hidup lansia hipertensi yang dilakukan di puskesmas kotagede I

Yogyakarta di mulai pada tanggal 15-30 Agustus 2025' desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* kemudian diolah dengan metode kuantitatif untuk memperoleh gambaran gaya hidup lansia hipertensi di puskesmas kotagede I Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

krakteristik responden berdasarkan dengan jenis kelamin,usia ,pendidikan,pekerjaan,dapat dilihat dalam tabel :**(tabel 1.)**

Distribusi frekuensi dan presentas bersarkan krakteristik respondentabel

Krakteristik	Responden	Frekuensi (F)	Presntase (%)
Usia	60-69	39	59.09
	70-79	27	40.91
	Total	66	100%
Jenis kelamin	Laki laki	24	61.29
	Perempuan	38	38.71
	Total	62	100%
Agama	kiristen	29	43.94
	Islam	37	56.06
	Total	66	100%
Pendidikan terakhir	Tidak sekolah	10	15.15
	SD	8	12.12
	SMP	11	16.67
	SMA	13	19.70
	Perguran tinggi	24	3.36
	Total	66	100%

Pekerjan	Penciu	15	22.73
	TNI/POLRI	6	13.64
	IRT	30	45.45
	Wiraswasta	12	18.18
	PNS	3	4.55
	Total	66	100%
Total		66	100

Sumber: Data primer 2025

Analisa :

- a) karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.
berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan sejumlah 38 orang 61,29% dan paling sedikit jenis kelamin laki laki 24 orang 61%
- b) .karakteristik responden berdasarkan usia :
responden paling banyak berusia 60-69 tahun sejumlah 39 orang (59%) dan responden yang paling sedikit berusia 60-79 tahun sejumlah 27 orang 40%
- c) karakteristik responden berdasarkan pekerjaan :
responden yang paling banyak sebagai IRT sejumlah 30 orang (45%) dan pensiun sebanyak 15 orang (22%) sedangkan wirausaha sebanyak 12 orang (18%) TNI/ABRI sebanyak 9 orang (13%) dan PNS sebanyak 3 orang (4%)
- d) karakteristik responden berdasarkan Pendidikan
Responden yang paling banyak berpendidikan perguruan tinggi sejumlah 24 orang (36%) pendidikan SMA/SMK sebanyak 13 orang (19%) berpendidikan SMP sejumlah 11 orang (16%) tidak berpendidikan sejumlah 10 orang (15%) dan Pendidikan Sekolah dasar atau SD Sebanyak 8 orang (12%)
- e) karakteristik responden berdasarkan keyakinan :
responden yang paling banyak beragama/ keyakinan (MUSLIM) 27 orang (56%) sedangkan beragama (KRISTEN) jumlah sebanyak 29 orang (43%)

2. Gambaran gaya hidup

Gambaran gaya hidup	Frekuensi	Presentase %
Aktivitas		
Tidak cukup	49	74,42%
cukup	17	25,76 %
Total	66	100%
Pola makan		
Baik	30	45,45 %
Tidak baiak	36	54,55 %
Total	66	100%
istirahat tidur		
Cukup	29	43,94 %
Tidak cukup	37	56,06 %
Total	66	100%
Merokok		
Merokok	19	28,79 %
Tidak merokok	47	71,21 %
Total	66	100%

sumber: Data primer 2025

tabel 2: dapat dilihat bahwa dari 66 responden dengan aktivitas gaya hidup mayoritas yang tidak cukup sebanyak 49 (dan minoritas yang cukup sebanyak 17 Berdasarkan gaya hidup pola makaan responden mayoritas tidak baik sebanyak 36 dan minoritas baik sebanyak 30 Berdasarkan gaya hidup kebiasaan istirahat dan tidur mayoritas tidak cukup sebanyak 37 dan minoritas cukup 29 Berdasarkan gaya hidup merokok mayoritas responden merokok sebanyak 19 dan minoritas yang tidak merokok sebanyak 47

3. Kejadian hipertensi

Tekanan darah responden	Frekuensi	Presentase
Tekanan Darah normal Tnggi >149/90 mmHg	130-139	60.61
Tekanan Darah Tinggi 140/90mmHg	140-149	39.39

sumber :data primer 2025

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan sistol berada di atas 140 mmHg dan tekanan diastol berada di atas 90 mmHg. Dari hasil penelitian pada tabel 3. menunjukkan bahwa yang mengalami hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotagede I yogyakarta sebanyak 40 orang (60,61%), sedangkan yang mengalami hipertensi normal sebanyak 26 orang (39,39%)

HASIL DAN PEMBEHASAN

a) jenis kelamin .

Berdasarkan jenis kelamin penelitian menunjukan bawa Sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 orang responden, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang. Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelaminian dapat diketahui bawa presentase perempuan lebih banayak dari pada laki-laki. jenis kelamin merupakan salah satu factor resiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat dikontrol, jenis kelamin perpengaruh terjadinya penyakit tidak menular terutama hipertensi, dimana penderita hipertensi jumlah perempuan lebih banayak di bandingkan laki-laki yang mengkofirmasi kasus hipertensi

b) berdasarkan usia

Berdasarkan data pada tabel 1

dapat dilihat dari 66 responden bahwa 39 orang memiliki rentan umur 60-69 tahun dan 27 orang memiliki rentan umur 70-79 dan Jenis kelamin responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 38 orang dan laki-laki sebanyak 24 orang. Agama responden lebih banyak agama islam yaitu sebanyak 37 orang, sedangkan sebanyak 29 orang beragama kristen. Pendidikan terakhir

responden rata-rata Pendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 24 orang, SMA sebanyak 13 orang, SMP Sebanyak 11 orang, SD sebanyak 8 orang, dan tidak berpendidikan sebanyak 10 orang Pekerjaan responden rata-rata sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 12 orang, PNS sebanyak 3 orang, Pensiunan sebanyak 15 orang dan TNI/Polri sebanyak 9 orang dan 30 orang sebagai ibu rumah tangga (IRT).

c) **Berdasarkan tabel 2.** gaya hidup

terlihat bahwa hasil analisis penelitian gambaran gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dalam penelitian ini diperoleh nilai korelasi bahwa adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p\text{Value} = 0,004$ dan nilai $r = 0,380$. Nilai korelasi tersebut berada pada rentang korelasi cukup, yang mana semakin besar nilai satu variabel, semakin kecil nilai variabel lainnya. Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik gaya hidup yang dilakukan maka kejadian hipertensi akan semakin berkurang.

gambaran gaya hidup dengan kejadian hipertensi dimana dalam penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dilihat dari hubungannya maka hipertensi ini dikarenakan sebagian besar gaya hidup yang tidak baik. Gaya hidup tersebut adalah Pola makanan yang baik, aktifitas fisik dan olahraga cukup, istirahat/tidur 7-8 jam perhari, dan tidak merokok (Watson, 2013).

d) **Pola Makan dan Hipertensi pada Lansia**

Berdasarkan data pada tabel 4.

terlihat bahwa dari 66 responden dengan pengambilan data menggunakan total sampling, pola makannya baik dan diantaranya 30 orang sedangkan yang pola makan tidak baik sebanyak 36 orang.

Hasil penelitian ini dilakukan di puskesmas kotagede 1 Yogyakarta dengan judul gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi dan menemukan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, bahwa pola makan yang tidak baik lebih banyak sebanyak 36 orang dari 66 responden

sedangkan 30 responden polah makan sangat cukup Ini terbukti dengan banyaknya responden yang mengatakan bahwa pernah mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi, garam natrium tinggi, makan dan minuman yang diawetkan.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa konsumsi lemak dan garam natrium tinggi yang berlebih mempunyai pengaruh kuat pada resiko penyakit jantung koroner dan stoke, efek lain pada lipid darah, dan tekanan darah tinggi

Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan oleh tubuh. (Hidayati, R.,2024.)

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. krakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berada dalam rentang usia 60-69 sebanyak 39 orang (59%) sebagian besar berjensi kelamin perempuan sebanyak 38 orang (38%) pendidikan terakhir responden perguruan tinggi sebanyak jumlah 24 orang (36%) berpendidikan SMP sebanyak 13 orang (19%) sedangkan SMP jumlah 11 orang responden (16%) Sekolah dasar SD sebnayak 8 oranag (12%) terus yang tidak berpendidikan sebanyak jumlah 10 orang (16%)
2. Dapat digambarkan bawa gambaran gaya hidup lansia terhadap hipertensi di puskesmas kotagede I Yogyakarta menunjukkan bawah sebagian besar gambaran gaya hidup tidak mencukupi sebanyak 49 orang (&4%) dan polah hidup sehat atau cukup sebanyak 17 orang (25%)

B. SARAN

- 1) Bagi inistusi Pendidikan
penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai gambaran gaya hidup lansia dalam mencega hipertensi di puskesmas kotagede I yogyakarta

- 2) bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan metode yang lain supaya untuk memberikan gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi
- 3) bagi puskesmas kotagede I Yogyakarta
bagi inistitusi keehatan diharapkan lebih meningkatkan pelayanan Kesehatan gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi di puskesmas kotagede I Yogyakarta
- 4) Bagi Perawat
petugas Kesehatan dapat memberikan cara melakukan gambaran gaya hidup lansia dalam mencegah hipertensi

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, M. Kep, Sp. Kep.MB, PhD. N. S selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Ketua Koordinator Penelitian Sarjana Keperawatan.
5. Ibu Mei Rianita E Sinaga, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku Ketua Penguji
6. Bapak Antonius Yogi Pratama, S. Kep., Ns., MSN Selaku Penguji I
7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH, Selaku Penguji II dan Dosen Pembimbing

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. (2020). *Hipertensi Esensial: Diagnosa dan Tatalaksana Hipertensi Terbaru Pada Dewasa*. NuhaMedika.
- Anggraini. (2023). *Silent Killer Bahaya Hipertensi*. Tanggung Denara Jaya.
- Annisaa, E., & Anam, K. (2020). *Buku Saku Hipertensi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Ekasari. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala, dan Penangannya*. Poltekkes Kemenkes Jakarta.
- Guèze, M., & Napitupulu, L. (2019). Trailing forest uses among the Punan Tubu of North Kalimantan, Indonesia. *Hunter-Gatherers in a Changing World*, 2(01), 41–58. https://doi.org/10.1807/978-3-319-42271-8_3
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Kemenkes. (2017). Pusdatin, Hipertensi, Infodatin, Hipertensi 1-7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Meiriana. (2019). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijaksanaan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 51–58. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/37546>

Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. *Society Of Hypertension* Pradono. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. In Respiratory. Jurnal Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>

Priyanto. (2019). *Perubahan Proses Menuju Lansia*. Nuha Medika.

Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*.

Pustaka Baru Press.

Sari. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemekes Yogyakarta*, 5(1), 145–151. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>

Setiadi. (2016). *Konsep & Penulisan Dokumentasi Asuhan Keperawatan*. Graha Ilmu Siagian.

Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>

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

Wijaya & Putri. (2017). *Lansia Berdaya*. EGC.