



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA DALAM MENCEGAH

HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTGEDE I

YOGYAKARTA TAHUN 2025

DENI SUHUN

2303005

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI

ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA DALAM MENCEGAH
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTAGEDE I**

YOGYAKARTA TAHUN

2025

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
program Sarjana Keperawatan**

DENI SUHUN

2303005

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH

TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA

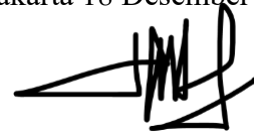
YAKKUM YOGYAKARTA

TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:"Gambaran Gaya Hidup Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta 2025" yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan STIKES Bethesda yakkum yogyakarta ,dan ini bukan tiruan dari skripsi kesarjanaan lain di lingkungan inistitusi maupun perguruan tinggi manapun, kecuali bagian sumber informasinya di cantumkan sebagaimana mestinya. Jika ada kemudian hari didapatkan bawa hasil penelitian ini adalah hasil tiruan dari penelitian lain maka,peneliti bersedia dikenakan sangsi yaitu sebgai pencabutan gelar keserjanaan saya

Yogyakarta 18 Desember 2025



Deni Suhun

LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA DALAM MENCEGAH
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTAGEDE I**

YOGYAKARTA TAHUN

2025

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilakukan sidang skripsi**

Yogyakarta 18 Desember 2025

Enik Listyaningsih, SKM., MH

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji sidang
pada Tanggal :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.....

Mengeshkan.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui.

Ketua Program Studi Sarjana
Keperawatan



Nurlia Ikraningtyas, S.Kep.,Ns.,
M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS

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

MOTO

”Tidak ada kesuksesan tanpa kerja,tidak ada keberhasilan tanpa proses belajar”

Jangan hendaklah kau kuatir tentang apapun juga tetapi nyatakan dalam segala hal keinginanmu pada allah dalam doa dan permohonan ucapan syukur kepada tuhan yesus” (Filipi 4:6-7)

” Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda.

PERCAYA PROSES itu yang paling penting, Karena Allah telah mempersiapkan Hal Baik dibalik Kata Proses yang kamu anggap Rumit”

” Orang lain tidak akan bisa paham *Struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka inginkan tahu hanya bagian *Success stories*.Berjuang untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya”

”Jangan takut gagal karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak melangka”

ABSTRAK

DENI SUHUN “Gambaran Gaya Hidup Lansia dalam Mencegah Hipertensi di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta”

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.

ABSTRACT

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

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

STIKES BETHESDA YAKKUM

PRAKATA

Peneliti panjatkan puji syukur kepada tuhan Yesus kristus atas segala kasih karunia dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta 2025” skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan sebagai tugas akhir. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat masukan serta saran dan bimbingan dari berbagai pihak jaitu saya secara pribadi mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat.

1. Ibu Ns.Nurlia Ikaningtyas,M.kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.NS Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ns.Ethic Palupi,S,Kep.,MNS. Selaku wakil ketua 1 STIKES Bethesda Yakkum Wakil Ketua 1 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah prawesti,S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
4. Ibu Mei Rianita E Sinaga,.S.Kep.,Ns,.M.Kep Selaku ketua penguji skripsi.
5. Bapak Antonius Yogi Pratama,.S.Kep.,Ns MSN Selaku penguji I skripsi
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH Selaku penguji II dan Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan.
7. Kepala puskesmas kotagede 1 Yogyakarta Dr.Nur Wahayuningsih yang memberikan pengizinan,untuk melakukan studi pendahuluan.
8. Staf karyawan Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan bahan kajian teori.
9. Kedua orangtua saya yang telah memberikan doa dan dukungan dalam proses pendidikan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Yogyakarta Desember 2025



Deni suhun

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Definisi Operasional	25
E. Hipotesis Penelitian	25
F. Variabel Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Alat ukur penelitian	24
E. Etika Penelitian	30
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
G. Rencana analisa Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	36
A. Hasil Penelitian	38
1. Karakteristik Responden.....	40

2. Gambaran Gaya Hidup Lansia Dalam Mencega Hipertensi.....	42
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	50
B. Saran	52
C. Jadwal dan Biaya Penelitian	54
D. DAFTAR PUSTAKA	56
E. LAMPIRAN	59

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	14
Tabel 3 Definisi oprasional	14
Tabel	4

STIKES BETHESDA YAKKUM