

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I**

SKRIPSI



Oleh

ZULVIKA SYAIFAH

NIM. 31121241038

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap**

**Oleh
ZULVIKA SYAIFAH
NIM : 31121241038**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : ZULVIKA SYAIFAH

NIM : 31121241038

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I

SKRIPSI

Disusun Oleh:

ZULVIKA SYAIFAH
NIM. 31121241938

Skripsi ini telah disetujui
Tanggal 30 Juli 2025

Pembimbing Utama : Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep., Kom (.....)

Pembimbing Anggota : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kasron, M.Kep., Ns.
NIP. 10310 09 718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Zulvika Syaifah

NIM : 31121241038

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sutarno, SST., M.Kes

()

Penguji Anggota I : Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep., Kom

()

Penguji Anggota II : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns.

()

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : 30 Juli 2025



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb
NIP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I. Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah mengesahkan Skripsi ini.
3. Kasron, M.Kep., Ns. selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan dukungan kepada penulis untuk tepat waktu dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Sutarno, SST., M.Kes. selaku Ketua Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
5. Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep., Kom. selaku Pembimbing I dan Penguji II yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
6. Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns. selaku Pembimbing II dan Penguji III yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
7. Orang tua tercinta bapak Eko Andi Suprpto dan Ibu Widati Setyaningsih. Surgaku, hidupku, panutanku dan semangatku. Yang selalu mendukung dan memberikan rasa kepercayaan penuh kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan S1 Keperawatan ini.
8. Semua teman dan sahabat yang telah memberikan bantuan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

9. Kepada Zulvika Syaifah yaitu diri saya sendiri. Terimakasih sudah mau menyelesaikan apa yang sudah di mulai, walaupun sering putus asa atas apa yang sedang di usahakan. Namun, penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan. Tetaplah menjadi manusia yang tidak lelah untuk mencoba. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepannya.
10. Terakhir untuk seseorang yang belum bisa ditulis jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz* untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini, sebagai salah satu bentuk penulis memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana. Seperti kata BJ Habibie "*kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat*".

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih belum sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan Penulis untuk itu, Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata, besar harapan Penulis agar Skripsi ini dapat bermanfaat di dunia pendidikan khususnya pada bidang keperawatan, Aamiin...

Cilacap, 28 Mei 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulvika Syaifah

NIM : 31121241038

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Utara I

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal : 30 Juli 2025

Yang Menyatakan

ZULVIKA SYAIFAH
NIM: 31121241038

Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I

Lifestyle Description of Elderly Patients with Hypertension at Puskesmas Cilacap Utara I

Zulvika Syaifah ¹, Widyoningsih ², Heru Ginanjar Triyono ³
^{1,2,3} Faculty of health sciences Al-Irsyad University Cilacap
Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2023 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, dan pada usia 65-74 tahun sebesar 57,8%. Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak terkendali dan faktor risiko yang dapat dikendalikan salah satunya gaya hidup. Cakupan gaya hidup dapat termasuk pola makan, pola tidur yang tidak baik dan kurangnya aktivitas fisik. **Tujuan:** Mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara 1. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel adalah penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Cilacap Utara 1 dan berumur ≥ 60 tahun sebanyak 71 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil penelitian:** Lansia penderita hipertensi sebagian besar pola makan dengan kategori baik (57,7%), pola tidur dengan kategori cukup baik (66,2%) dan aktivitas fisik dengan kategori rendah (57,7%). **Saran:** Masih banyaknya pasien hipertensi disarankan lebih intensif dalam memberikan edukasi untuk meningkatkan pola makan sesuai dengan standar DASH dan memberikan edukasi tentang pentingnya melakukan olah raga secara teratur.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension in Indonesia in 2023 based on the results of measurements in the population aged 55-64 years is 49.5%, and at the age of 65-74 years is 57.8%. Many factors play a role in the occurrence of hypertension including uncontrollable risk factors and risk factors that can be controlled, one of which is lifestyle. The scope of lifestyle can include diet, poor sleep patterns and lack of physical activity. **Objective:** Knowing the lifestyle description of elderly people with hypertension at the Cilacap Utara Health Centre 1: This study is a descriptive quantitative study with a cross sectional approach. The sample was hypertensive patients who sought treatment at Puskesmas Cilacap Utara 1 and were aged ≥ 60 years as many as 71 people who were taken with purposive sampling technique. Data analysis using univariate analysis. **Research results:** Elderly people with hypertension mostly have a good diet (57.7%), good sleep patterns (66.2%) and low physical activity (57.7%). **Suggestion:** There are still many hypertensive patients who are advised to be more intensive in providing education to improve diet according to DASH standards and provide education about the importance of doing regular exercise.

Keyword : Lifestyle, Hypertension, Elderly

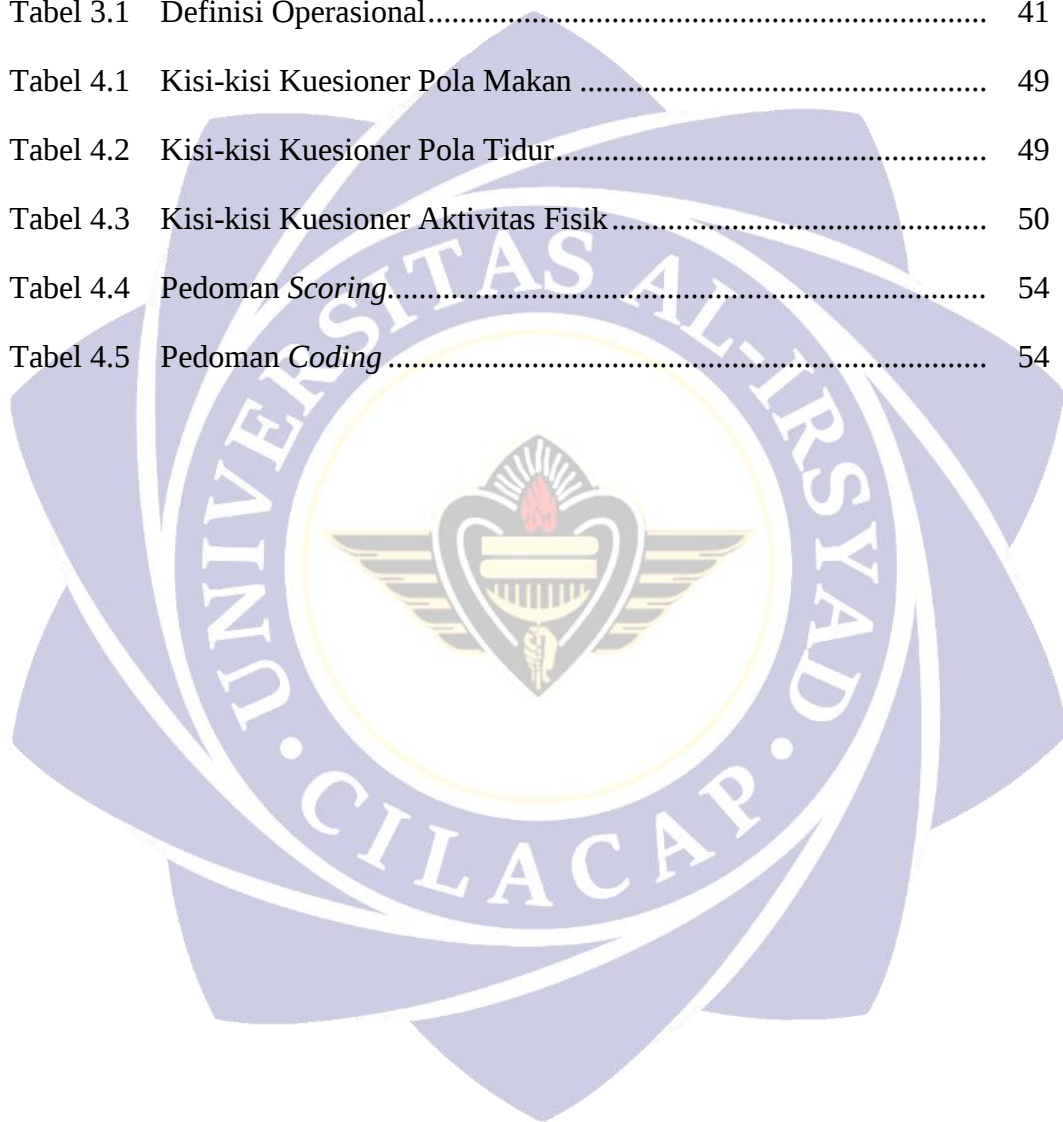
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Hipertensi.....	9
2. Lansia.....	17
3. Gaya Hidup.....	21
B. Kerangka Teori	40
BAB III	41
METODE PENELITIAN.....	41

A. Kerangka Konsep.....	41
B. Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional	42
D. Desain Penelitian	43
E. Populasi dan Sampel.....	44
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
G. Etika Penelitian.....	47
H. Teknik Pengumpulan Data	48
I. Prosedur Pengumpulan Data	52
J. Analisis Data.....	54
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN.....	57
A. Karakteristik Penderita Hipertensi.....	57
B. Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi	58
C. Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi	59
D. Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi	60
BAB V.....	61
PEMBAHASAN	61
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	61
1. Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi	61
2. Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi	66
3. Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi.....	70
B. Keterbatasan Penelitian	72
C. Implikasi Untuk Keperawatan	73
BAB VI	75
SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	41
Tabel 4.1	Kisi-kisi Kuesioner Pola Makan	49
Tabel 4.2	Kisi-kisi Kuesioner Pola Tidur.....	49
Tabel 4.3	Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	50
Tabel 4.4	Pedoman <i>Scoring</i>	54
Tabel 4.5	Pedoman <i>Coding</i>	54



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	39
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Survey Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 Lembar Lembar Kuesioner

Lampiran 6 Lembar Karakteristik Responden

Lampiran 7 Lembar Tabulasi Pola Makan

Lampiran 8 Lembar Tabulasi Pola Tidur

Lampiran 9 Lembar Tabulasi Aktivitas Fisik

Lampiran 10 Lembar Tabulasi Aktivitas Fisik

Lampiran 11 Lembar Konsul