

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 terkontrol 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 olahraga 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