

# HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DI USIA DEWASA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I

*The Relationship Between Lifestyle in Adults and the Incidence of Hypertension in the Elderly at the Cilacap Utara I Health Center*

Iin Marlina<sup>1</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>2</sup>, Sarwa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>University of Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

## ABSTRAK

Hipertensi sering dikenal dengan “*the silent killer*” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas. Pada tahun 2025 prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan mengalami hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup di usia dewasa dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara I. Desain yang digunakan adalah survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan besar sampel 58 responden. Analisis data dengan menggunakan *Rank Spearman*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pola makan dengan nilai  $p\text{ value}=0,005<0,05$ , konsumsi alkohol dengan nilai  $p\text{ value}=0,170>0,05$ , aktivitas fisik dengan nilai  $p\text{ value}=0,137>0,05$ , dan perilaku merokok dengan nilai  $p\text{ value}=0,000<0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, perilaku merokok di usia dewasa dengan kejadian hipertensi pada lansia dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol, aktivitas fisik di usia dewasa dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara I.

**Kata Kunci :** Gaya hidup, hipertensi, lansia

## ABSTRACT

*Hypertension is often known as "the silent killer" because hypertension occurs without clear signs and symptoms. In 2025 the prevalence of hypertension in Indonesia is estimated that there will be 1.5 billion people who will experience hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle in adulthood and the incidence of hypertension in the elderly at the North Cilacap Public Health Center I. The design used was an analytic survey with a cross sectional design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 58 respondents. Data analysis using Rank Spearman. The instrument used is a questionnaire. The results showed eating pattern with  $p\text{ value}=0.005<0.05$ , alcohol consumption with  $p\text{ value}=0.170>0.05$ , physical activity with  $p\text{ value}=0.137>0.05$ , and smoking behavior with  $p\text{ value}=0.000<0.05$ . The conclusion of this study shows that there is a significant relationship between diet, smoking behavior in adulthood and the incidence of hypertension in the elderly and there is no significant relationship between alcohol consumption, physical activity in adulthood and the incidence of hypertension in the elderly at the Cilacap Utara I Health Center.*

**Keywords:** Lifestyle, hypertension, elderly