

HUBUNGAN PENGETAHUAN, AKTIFITAS FISIK DAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SEI MESA KOTA BANJARMASIN TAHUN 2020

Cici Indria A.¹, Netty², Ahmad Zacky Anwary³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 16070271

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 4002116601

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1127028401

E-mail: Ciciindriaastuti@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar, kasus hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di Indonesia yakni mencapai 34,1%, terjadi peningkatan 8,3% kasus hipertensi dari tahun 2013 ke tahun 2018, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdeteksi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, aktifitas fisik, dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin tahun 2020. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan 94 responden dan teknik penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis data penelitian menggunakan uji *Chi-Square* dengan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kejadian hipertensi sebanyak 54 (57,4%) responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori pengetahuan cukup yaitu 32 (34,0%) responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori aktifitas fisik cukup yaitu 47 (50,0%) responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori gaya hidup biasa yaitu 52 (55,3%) responden. Tidak ada hubungan pengetahuan ($p\text{-value} = 0,280 > \alpha 0,05$), ada hubungan aktifitas fisik ($p\text{-value} = 0,033 < \alpha 0,05$), dan gaya hidup ($p\text{-value} = 0,029 < \alpha 0,05$) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Disarankan untuk lansia perlu memeriksakan kesehatan secara rutin agar diketahui perkembangan tekanan darahnya serta mendapatkan informasi tentang hipertensi lebih luas lagi.

Kata kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Aktifitas Fisik, Gaya Hidup, Lansia

Daftar Rujukan : 45 (2002-2019)

ABSTRACT

Based on the results of basic health research, hypertension is one of the most common diseases in Indonesia, reaching 34.1%, an increase of 8.3% of hypertension cases from 2013 to 2018, most cases of hypertension in the community has not been detected. The purpose of research is to find out correlation of knowledge, physical activities and lifestyle with the incidence of hypertension in elderly in sei mesa public health center city of banjarasin in 2020. Sampling using Slovin formula thus obtained 94 respondents and research techniques using purposive sampling. Research data analysis using Chi-square test with ($\alpha = 0.05$). The results showed that most respondents are included in the incidence of hypertension by 54 (57.4%) of respondents, most respondents included in the category enough knowledge that 32 (34.0%) of respondents, most respondents included in the category of physical activity enough that 47 (50.0%) of respondents, most respondents included in the category of normal lifestyle which 52 (55.3%) of respondents. There is no correlation between knowledge ($p\text{-value} = 0.280 > \alpha 0.05$), there is a correlation of physical activity ($p\text{-value} = 0.033 < \alpha 0.05$), and lifestyle ($p\text{-value} = 0.029 < \alpha 0.05$) with the incidence of hypertension in the elderly. It recommended for the elderly need to have regular health checks in order to know the development of blood pressure and get more information about hypertension.

Keywords : Hypertension, Knowledge, Physical Activity, Lifestyle, Elderly
Reference List : 45 (2002-2019)

PENDAHULUAN

Data WHO tahun 2000 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Suhadak, 2010).

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal, dengan nilai sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Kowalski, 2010). Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). (Kemenkes, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, apabila pengetahuan seseorang semakin baik maka perilakunya pun akan semakin baik. Akan tetapi pengetahuan yang baik tidak disertai dengan sikap maka pengetahuan itu tidak akan berarti (Notoatmodjo, 2012). Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko hipertensi karena bertambahnya risiko orang untuk menjadi orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi semakin keras dan sering jantung memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri yang dapat menyebabkan hipertensi (Sundari, 2017).

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, minimnya olah raga, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol, konsumsi obat-obatan tertentu dan stres adalah salah satu dari penyebab hipertensi (Eriana, 2017).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sei Mesa Kecamatan Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin pada bulan Mei-Juli 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Untuk menentukan besarnya sampel dengan menggunakan rumus slovin yang berjumlah 94 responden. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan, aktifitas fisik dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin. Analisis pada penelitian ini dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat yang dilakukan menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Umur	Frekuensi	Presentase
60-74	80	85,1%
75-90	14	14,9%
Jumlah	94	100%

Tabel 1.1 diketahui bahwa sebagian besar umur responden terbanyak berumur 60-74 tahun sebanyak 80 orang (85,1%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	37	39,4%
Perempuan	57	60,6%
Jumlah	94	100%

Tabel 1.2 diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 57 orang (60,6%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
Pendidikan dasar	64	68,1%
Pendidikan menengah	22	23,4%
Pendidikan tinggi	8	8,5%
Jumlah	100%	100%

Tabel 1.3 diketahui bahwa sebagian besar pendidikan responden terbanyak adalah lulusan Pendidikan dasar yaitu sebanyak 64 orang (68,1%).

a. Kejadian Hipertensi

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sei. Mesa Tahun 2020

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
1	Hipertensi	54	57,4%
2	Tidak hipertensi	40	42,6%
Jumlah		94	100%

Tabel 1.4 diketahui bahwa responden yang Hipertensi berjumlah 54 orang (57,4%) dan responden yang tidak hipertensi yaitu 40 orang (42,6%).

b. Pengetahuan

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Lansia di Puskesmas Sei. Mesa Tahun 2020

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	52	55,3%
2	Cukup	32	34%
3	Kurang	10	10,6%
Jumlah		94	100%

Tabel 1.5 diketahui bahwa responden pengetahuan dengan kategori baik berjumlah 52 orang (55,3%). Sedangkan responden dengan pengetahuan cukup yaitu 32 orang (34%) dan responden dengan pengetahuan kurang yaitu 10 orang (10,6%).

c. Aktifitas Fisik

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik di Puskesmas Sei. Mesa Tahun 2020

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1	Baik	31	33%
2	Cukup	47	50%
3	Kurang	16	17%
Jumlah		94	100%

Tabel 1.6 diketahui bahwa responden aktifitas fisik dengan kategori baik berjumlah 31 orang (33%). Sedangkan responden dengan aktifitas fisik cukup yaitu 47 orang (50%) dan responden dengan aktifitas fisik kurang yaitu 16 orang (17%).

d. Gaya hidup

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup di Puskesmas Sei. Mesa Tahun 2020

No	Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase
1	Perlu perbaikan	27	28,7%
2	Biasa	52	55,3%
3	Baik	15	16%
4	Sangat bagus	0	0
5	Sangat baik	0	0
Jumlah		94	100%

Tabel 1.7 diketahui bahwa responden dengan gaya hidup perlu perbaikan berjumlah 27 orang (28,7%). Sedangkan responden dengan gaya hidup biasa yaitu 52 orang (55,3%) dan responden dengan gaya hidup baik yaitu 15 orang (16%).

e. **Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia**

Tabel 1.8 Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan				Jumlah		P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	27	51,9	25	48,1	52	100	0,280
Cukup	22	68,8	10	31,2	32	100	
Kurang	5	50	5	50	10	100	
Jumlah	54	57,4	40	43,8	94	100	

Tabel 1.8 diketahui dari 52 responden dengan kategori pengetahuan baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 27 responden (51,9%), dari 32 responden dengan pengetahuan cukup yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 22 responden (68,8%), serta dari 10 responden dengan pengetahuan kurang yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 5 responden (50%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,280 > \alpha 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya, tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020.

f. **Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia**

Tabel 1.9 Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Aktifitas Fisik	Tingkat Aktifitas Fisik				Jumlah		P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	N	%	
Baik	13	41,9	18	58,1	31	100	0,033
Cukup	28	59,6	19	40,4	47	100	
Kurang	13	81,2	3	18,8	16	100	
Jumlah	54	57,4	40	42,6	94	100	

Tabel 1.9 diketahui dari 31 responden dengan kategori aktifitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 13 responden (41,9%), dari 47 responden dengan pengetahuan cukup yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 28 responden (59,6%), serta dari 16 responden dengan pengetahuan kurang yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 13 responden (81,2%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,033 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020.

g. **Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia**

Tabel 1.10 Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Gaya Hidup	Tingkat Gaya Hidup				Jumlah		P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	N	%	
Perlu perbaikan	21	77,8	6	22,2	27	100	0,029
Biasa	27	51,9	25	48,1	52	100	
Baik	6	40	9	60	15	100	
Jumlah	54	57,4	40	42,6	94	100	

Tabel 1.10 diketahui dari 27 responden dengan kategori perlu perbaikan yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 21 responden (77,8%), dan dari 52 responden dengan kategori biasa yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 27 responden (51,9%), serta dari 15 responden dengan kategori baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 6 responden (40%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,029 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020.

2. Pembahasan

a. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami Hipertensi berjumlah 54 orang (57,4%) dan responden yang tidak mengalami hipertensi yaitu 40 orang (42,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhammad Hafiz, dkk (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung yang menyatakan bahwa responden yang menderita hipertensi sebanyak 69 (61,6%) responden, dengan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wildan (2017) di Kabupaten Jombang mengatakan 64,3% responden menderita hipertensi.

Faktor penyebab terjadinya hipertensi dengan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, merokok dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur (Dalimartha, 2008).maka dari itu hasil yang telah didapatkan dilapangan dengan wawancara kepada beberapa responden yang mengalami hipertensi mengatakan bahwa kebiasaan makan yang kurang baik, Contohnya makanan yang berlemak yang sudah menjadi kebiasaan mereka serta kandungan garam yang berlebih yang menjadi kebiasaan saat mereka memasak makanan.

b. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden pengetahuan dengan kategori baik berjumlah 52 (55,3%). Sedangkan responden dengan pengetahuan cukup yaitu 32 orang (34%) dan responden dengan pengetahuan kurang yaitu 10 orang (10,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amira, Hendrawati (2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Pembangunan Kecamatan Tarogong menunjukkan sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 56 orang (56,57%), dengan ini juga sejalan dengan penelitian Limbong, dkk (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 53 (58,9%) orang.

Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang hipertensi sebagian besar responden adalah baik. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan unsur penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang.

c. Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden aktifitas fisik dengan kategori baik berjumlah 31 orang (33%). Sedangkan responden dengan aktifitas fisik cukup yaitu 47 orang (50%) dan responden dengan aktifitas fisik kurang yaitu 16 orang (17%). Maka penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggun Suprihatin (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Nguter menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang cukup terdapat pada kelompok kasus sebanyak 44 orang (86,3%)

Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktifitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013).

d. Gaya Hidup

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan gaya hidup perlu perbaikan berjumlah 27 orang (28,7%). Sedangkan responden dengan gaya hidup biasa yaitu 52 orang (55,3%) dan responden dengan gaya hidup baik yaitu 15 orang (16%).

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu termasuk lansia. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktifitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat sehingga kebugaran fisik dapat terjaga dengan baik (Suryanto, 2012)

e. Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 52 responden dengan kategori pengetahuan baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 27 responden (51,9%), dan dari 32 responden dengan pengetahuan cukup yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 22 responden (68,8%), serta dari 10 responden dengan pengetahuan kurang yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 5 responden (50%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,280 < \alpha 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar responden tentang hipertensi di kategorikan baik. Ini artinya sebagian besar responden mengetahui kebenaran akan tetapi tidak dilakukan secara benar karena sudah menjadi kebiasaan.

Maka penelitian ini sejalan dengan penelitian Zaenurrohmah dan Rachmayanti (2017) yang menunjukkan tidak adanya hubungan pengetahuan dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia ($p\text{-value} = 1,00$).

f. Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 31 responden dengan kategori aktifitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 13 responden (41,9%), dan dari 47 responden dengan pengetahuan cukup yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 28 responden (59,6%), serta dari 16 responden dengan pengetahuan kurang yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 13 responden (81,2%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,033 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktifitas fisik responden di kategorikan cukup karena beberapa responden yang sudah lanjut usia masih sanggup melakukan aktifitas fisik yang sangat menguras tenaga seperti contohnya di kegiatan sehari-hari mengepel, menyapu, memasak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rihiantoro dan Widodo (2017) di Kabupaten Tulang Bawang menunjukan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value}=0,005$), dengan ini juga penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauzan dan Qariati (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Baru Kota Banjarmasin menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,020$)

Menurut Notoatmodjo (2010), aktivitas fisik merupakan salah satu wujud dari perilaku sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Aktivitas fisik akan bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah, serta membantu sistem metabolisme tubuh.

g. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 27 responden dengan kategori perlu perbaikan yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 21 responden (77,8%), dan dari 52 responden dengan kategori biasa yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 27 responden (51,9%), serta dari 15 responden dengan kategori baik yang mengalami kejadian hipertensi sebanyak 6 responden (40%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,029 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa Kota Banjarmasin. Berdasarkan data yang didapatkan melalui kuesioner masih banyak responden yang memiliki gaya hidup yang

biasa dikarenakan hal ini diperkuat dengan adanya penemuan saat di lapangan dimana responden memiliki kebiasaan gaya hidup seperti misalkan jam istirahat malam yang kurang, pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Surya (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran keluarga terhadap gaya hidup lansia penderita hipertensi di Desa Karangtengah Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang dengan $p\text{-value}$ $0,001 < \alpha$ (0,05). Lansia dengan gaya hidup yang sehat, seperti tidak merokok, makan makanan seimbang, pola istirahat yang benar dan rajin berolahraga akan memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik (WHO, 2002).

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sebagian besar lansia yang mengalami kejadian hipertensi berjumlah 54 orang (57,4%). Sebagian besar lansia yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 32 orang (34%). Sebagian besar lansia yang memiliki aktifitas fisik cukup yaitu 47 orang (50%). Sebagian besar lansia yang memiliki gaya hidup biasa yaitu 52 orang (55,3%). Tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa dengan nilai ($p\text{-value} = 0,280 < \alpha$ 0,05). Ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa dengan nilai ($p\text{-value} = 0,033 < \alpha$ 0,05). Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sei Mesa dengan nilai ($p\text{-value} = 0,029 < \alpha$ 0,05)

B. Saran

1. Bagi petugas kesehatan
Disarankan agar petugas kesehatan di Puskesmas Sei Mesa lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan dan pemberian informasi serta memberikan dorongan dan motivasi bagi masyarakat yang menderita hipertensi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin
2. Bagi lansia
Disarankan untuk lansia perlu memeriksakan kesehatan secara rutin agar diketahui perkembangan tekanan darahnya serta mendapatkan informasi tentang hipertensi lebih luas lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai pertimbangan untuk dapat di teliti kembali pada tingkatan yang lebih spesifik seperti hubungan jenis kelamin, riwayat keluarga dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

REFERENSI

- Eriana, I. (2017). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar). Diakses 9 Mei 2020
- Fauzan, A., & Qariati, N. I. (2019). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banjarmasin*. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(1), 21-24. Diakses 20 Februari 2020
- Anggara, FHD., dan Prayitno, N. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012 . Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin*. Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1):20-25.
- Dalimartha, S. 2008. *Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Plus
- Kemkes. RI. (2017). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. Diakses 18 Februari 2020
- Limbong, V. A., Rumayar, A., & Kandou, G. D. (2018). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa*. *KESMAS*, 7(4).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineke Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineke Cipta

- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 13(2)*, 159-167. Diakses 16 April 2020
- Simanullang, P. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan*. Diakses 20 Februari 2020
- Suhadak, 2010. *Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun kabupaten lamongan?''*. Lamongan. BPPM stikes muhammadiyah lamongan. Diakses 9 Mei 2020
- Suprihatin, A, dkk (2016). *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nguter* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- WHO, 2002. *Active Ageing a Policy Framework*. Geneva 27. Switzerland
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). *Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. Stroke, 33(46.1)*, 67.

