

SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH DI
PUSKESMAS PRAGAAN KABUPATEN SUMENEP**

(Studi di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep)



Oleh:

HUSNI RAMDANI
NIM. 20142010015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2024**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH DI
PUSKESMAS PRAGAAN KABUPATEN SUMENEP**

(Studi di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

HUSNI RAMDANI
20142010015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH DI
PUSKESMAS PRAGAAN KABUPATEN SUMENEP**

(Studi di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep)

NASKAH PUBLIKASI

OLEH :

HUSNI RAMDANI
20142010015

Telah disetujui pada tanggal :
Bangkalan, 5 Agustus 2024
Pembimbing

Moh.Lutfi, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep.

NIDN: 0707039101

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS PRAGAAN KABUPATEN SUMENEP

(Studi di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep)

Husni Ramdani¹, Moh.Lutfi, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep²

1) Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

2) Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

*email: ramdanihusni99@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi tekanan sistolik >140 mmHg sedangkan tekanan diastolik >90 mmHg. Tujuan penelitian guna menganalisis hubungan gaya hidup dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Metode penelitian *cross-sectional*. Dilaksanakan di Puskesmas Pragaan, Kabupaten Sumenep. Populasi sejumlah 95 lansia. Sampel sejumlah 76 lansia. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Variabel independen gaya hidup, variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian kuesioner gaya hidup dengan tekanan darah. Analisis data uji *spearman rank*.

Hasil analisa data hipertensi di Puskesmas Pragaan Sumenep, Gaya hidup sebagian besar kategori sedang 93%, hampir setengahnya kategori menunjukkan tekanan darah rendah 2,6% dan dari uji statistik *spearman rank* ditemukan *p-value* = 0,019 terdapat korelasi gaya hidup dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Menurut hasil tersebut diharapkan lansia bisa rajin melaksanakan Gaya hidup seperti senam, jalan kaki, berkebun, dan kegiatan sehari-hari lainnya guna mencegah tekanan darah tinggi.

Kata kunci: GAYA HIDUP, TEKANAN DARAH

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi tekanan sistolik >140 mmHg sedangkan tekanan diastolik >90 mmHg. Hipertensi atau *the silent killer* adalah penyakit yang sangat berbahaya dan harus mendapatkan perhatian semua orang disebabkan karena tekanan darah tinggi bisa menyerang siapapun tanpa ada gejala yang muncul terhadap tubuh (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021), prevalensi tekanan darah tinggi terhadap masyarakat umur 18 tahun sebesar 34,1%, Kalimantan Selatan tertinggi (44,1%) sedangkan di Papua terendah (22,2%). Tekanan darah tinggi terhadap masyarakat usia 31 tahun sampai 44 tahun (31,6%), 45 tahun hingga 54 tahun (45,3%), sedangkan usia 55 tahun hingga 64 tahun (55,2%). Data tekanan darah tinggi di Jawa Timur tahun 2021 sebanyak 11.686.430 masyarakat, laki-laki 48,38% sedangkan perempuan 51,62% (Dinkes Jawa Timur, 2021). Berdasarkan Hasil studi pendahuluan tanggal 05 Desember 2023 dilaksanakan di Puskesmas Pragaan Kab.Sumenep didapatkan hasil dari 10 responden (70%) mengalami hipertensi dan 3 dari responden tidak mengalami hipertensi.

Ada beberapa akibat tekanan darah tinggi mengakibatkan masalah pada

kejiwaan, penyakit jantung, metode untuk menekan akibat tekanan darah tinggi yaitu mengonsumsi sayuran, membatasi makanan lemak, serta rajin olahraga. Aspek pengetahuan juga dipelajari. Informasi mengatakan bahwasanya mengonsumsi obat klorofil, mentimun, srikaya, bersama dengan vitamin dapat membantu mengobati tekanan darah tinggi. (Bulu, Y. 2021).

Usaha mengimpletasikan hal yang baik didalam menumbuhkan hidup sehat serta menjauhi hal yang buruk dimana bisa bermasalah terhadap kesehatan. Pola hidup sehat berperan penting dalam peningkatan kesehatan seseorang. Pola hidup sehat bisa diimplementasikan dengan tidak merokok (aktif), pola makan yang sehat setiap hari, beraktivitas fisik, dan tidak stres (Kementerian Kesehatan, 2019). Individu dengan merokok aktif berisiko 2-4 kali lipat terkena PJK, Kanker paru-paru, Hipertensi dan Penyakit tidak menular lainnya. Merokok bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi disebabkan oleh zat kimia didalam tembakau dan bisa menyebabkan kerusakan pada lapisan dinding arteri, terutama nikotin dimana bisa merangsang saraf simpatis sampai mengakibatkan pembuluh darah menyempit serta hipertensi. (WHO, 2021). Semua orang rata-rata banyak memilih pola hidup tidak sehat. pola hidup tidak sehat dapat berpengaruh pada terjadinya penyakit

tidak menular salah satunya yaitu Hipertensi (Arifin & Zaenal, 2020).

METODE

Desain Penelitian kuantitatif dan analitik Korelasi dengan metode *cross sectional*. Dengan pendekatan *cross sectional*, peneliti mengukur atau mengumpulkan variabel sebab dan akibat dalam satu waktu secara bersamaan (Nursalam, 2017).

HASIL

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia

Usia	F	%
45 sampai 59 Tahun	10	13
60 sampai 74 Tahun	40	53
75 sampai 90 Tahun	15	20
Lebih dari 90 Tahun	11	14
Total	76	100

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan sebagian besar di usia 60 sampai 74 tahun dengan jumlah 40 (53%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	13	17
Perempuan	63	83
Total	76	100

Distribusi rekuensi atas ditemukan sebagian besar perempuan sejumlah 63 (83%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan

Pendidikan	F	%
Pendidikan dasar (SD)	50	56
Pendidikan menengah (SMP) (SMA)	26	34
Total	76	100

Distribusi frekuensi di atas ditemukan sebagian besar pendidikan dasar 50 (66%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Pekerjaan	F	%
IRT	10	13
Petani	36	47
Wirausaha	30	39
Total	76	100

Distribusi frekuensi di atas ditemukan hampir setengahnya petani sejumlah 36 (47%).

2. Data Khusus

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Gaya hidup	F	%
Rendah	3	4
Sedang	71	93
Tinggi	2	3
Total	76	100

Distribusi frekuensi di atas ditemukan hampir setengahnya gaya hidup cukup sejumlah 71 (93%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tekanan Darah	F	%
normal	13	17
pra hipertensi	44	58
ht 1	11	14
ht 2	8	11
Total	76	100

Distribusi frekuensi di atas ditemukan sebagian besar pra hipertensi sejumlah 44 (58%).

Tabel 3 Tabulasi silang antara gaya hidup dengan tekanan darah

Gaya hidup	Hipertensi									
	Hipertensi 1		Hipertensi 2		Pra hipertensi		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	0	0	2	2.6	0	0	0	0	2	2.6
Cukup	1	14.5	6	7.9	4	5.6	1	14.5	7	9.3
Kurang	0	0	0	0	1	1.3	2	2.6	3	3.9
Total	1	14.5	8	10.5	4	5.7	1	17.1	7	100
	1		5	4.9	4	3.9		6		
<i>a</i>										= 0.05
<i>p-value</i>										= 0.019
<i>correlations coeffience</i>										= 0.269

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 70 responden gaya hidup kategori ringan dengan hipertensi sedang (93%). Uji *spearman rank* nilai *p-value* $0,019 < 0,05$ terdapat korelasi gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Diperoleh koefisien korelasi 0,269 korelasi gaya hidup dengan hipertensi rendah.

PEMBAHASAN

Gaya Hidup di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep di dapatkan hasil bahwasanya sebagian besar pola hidup sedang yaitu sejumlah 71 (93%).

Pola hidup adalah aktivitas yang biasa dilaksanakan oleh orang tua setiap hari. Mengonsumsi makanan gizi seimbang, rajin berolahraga, membatasi konsumsi kafein serta tidak merokok. Penting memperhatikan pola hidup sehat lansia dikarenakan bisa

menekan terjadinya tekanan darah tinggi pada lansia. (Sudargo et al., 2021).

Berdasarkan teori di atas, maka penelitian ini kebanyakan mempunyai gaya hidup yang sering mengonsumsi susu berlemak, daging ayam, serta gorengan berminyak. semakin tinggi lipid menyebabkan kadar *cholesterol* darah meningkat menjadi plak dan menempel di dinding arteri, plak ini mengakibatkan arteri menyempit dan maksa jantung bekerja lebih berat. Tinggi lemak bisa mengakibatkan kegemukan dimana berisiko tekanan darah tinggi, serta kurang melakukan kegiatan berisiko meningkatkan tekanan darah tinggi. (Maharatu,2019).

Menurut Muflih (2021) Responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 8 orang (9,2%), kurang sehat sebanyak 67 orang (77,0%). Menurut penelitian Gaya hidup pada lansia penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Ada beberapa aspek dari gaya hidup yang dapat membantu lansia menikmati masa tua dengan kualitas hidup baik, Melaksanakan kegiatan secara teratur dapat membantu menjaga kekuatan otot, kematian, dan keseimbangan. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, tai chi, atau yoga sangat direkomendasikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pragaan Kab

Sumenep di dapatkan hasil bahwa sebagian besar usia responden hampir setengahnya di usia 41-60 tahun dengan jumlah 40 responden dengan presentase (53%).

Menurut Dhinda (2022) semakin bertambah usia maka kesehatan lansia semakin menurun pula, 4 penyebab utama yang berpengaruh terhadap kesehatan individu diantaranya: keturunan, lingkungan, pola hidup, fasyankes.

Berdasarkan hasil penelitian dari teori di atas, maka penelitian ini bahwa gaya hidup memiliki dampak signifikan terhadap usia dan kualitas hidup lansia. Pola makan yang seimbang, aktifitas fisik teratur, kebiasaan tidur yang baik, dan manajemen stres efektifitas dapat memperpanjang umur serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Lansia yang mengadopsi gaya hidup sehat cenderung berisiko rendah terkena penyakit kronis, fungsi kognitif menurun, serta masalah kesehatan mental. Dengan demikian, investasi dalam kebiasaan hidup sehat sangat penting untuk mencapai penuaan yang berkualitas dan bermakna.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep ditemukan sebagian besar perempuan sejumlah 63 (83%).

Menurut Dhinda (2022) Beberapa penyebab yang berkaitan dengan pekerjaan

rumah tangga: termasuk perawatan informal, merawat keluarga serta rumah, serta lebih banyak kontak bersama anak dan keluarga berkontribusi pada penurunan kualitas hidup wanita. Sedangkan pria penyebab ini tidak relevan. Ada kemungkinan bahwa beberapa perbedaan ini disebabkan oleh harapan hidup yang lebih tinggi yang dimiliki wanita, yang berarti bahwa wanita akan lebih merawat pasangannya saat tinggal bersama mereka.

Berdasarkan hasil penelitian dari teori di atas, maka penelitian ini bahwa gaya hidup dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin, memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Secara umum, pria lansia mungkin menjaga pola makan sehat dan aktifitas fisik di bandingkan wanita, yang lebih sering berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan menjaga asupan nutrisi.

Tekanan Darah di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Pragaan Kab Sumenep ditemukan sebagian besar pra hipertensi yaitu sebanyak 44 (58%).

Tekanan darah tinggi dikelompokkan pada berbagai derajat diantaranya derajat 2, derajat 2 dimana sistolik ≥ 160 mmHg sedangkan diastolik ≥ 100 mmHg. Kasus tekanan darah tinggi meningkat dengan

bertambah usia, 50 sampai 60% penderita tekanan darah tinggi. (Kurnia, 2021).

Berdasarkan teori di atas, maka penelitian ini bahwa hipertensi harus dilakukan pada lansia harus dilakukan dengan hati-hati dan individuasi, mengingat kerentanan mereka terhadap efek obat dan komplikasi penyakit. Upaya kolaboratif antara tenaga kesehatan, pasien, keluarga, sangat penting untuk mengoptimalkan pengendalian hipertensi dan kualitas hidup lansia.

Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep bahwasanya sebagian besar pendidikan dasar 50 (66%).

Menurut Riris (2020) responden dengan pendidikan SD sejumlah 21 orang (52%). Berdasarkan hasil penelitian dari teori di atas, maka penelitian berpengaruh bahwa pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap prevalensi hipertensi pada lansia. Lansia dengan pendidikan yang lebih tinggi akan lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat. Pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk mengambil langkah pencegahan yang efektif dan mengikuti pengobatan dengan lebih baik. Sebaliknya, lansia dengan pendidikan rendah mungkin kurang akses terhadap informasi kesehatan dan sumber daya medis, meningkatkan risiko hipertensi.

Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Pragaan Kab Sumenep bahwasanya hampir setengahnya petani sebanyak 36 (47%).

Menurut Jane (2022) mayoritas responden bekerja sebagai petani sejumlah 46 (46,4%), pensiunan PNS 12 (12,2%), tidak bekerja sejumlah 18 (18,2%) dan minoritas pedagang dan wiraswasta sejumlah 11 (11%).

Berdasarkan hasil penelitian dari teori di atas, maka penelitian ini bahwa pekerjaan yang menuntut fisik atau mental tinggi selama bertahun-tahun dapat meningkatkan risiko hipertensi akibat stres kronis, pola hidup kurang sehat, contohnya pola makan, aktifitas fisik. Sebaliknya, pekerjaan memberikan aktifitas fisik ringan hingga sedang dan lingkungan kerja yang mendukung dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal. Pada masa pensiun, perubahan gaya hidup dan aktifitas dapat mempengaruhi tekanan darah, baik melalui penurunan stres maupun berkurangnya aktifitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan lingkungan kerja yang sehat dan transisi yang baik untuk mengurangi risiko hipertensi.

Hubungan pola hidup dengan tekanan darah di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Uji *Sparman Rank* ditemukan hasil *P value* (0,013) < *a* (0,05) terdapat korelasi pola hidup dengan tekanan darah di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

Pola hidup tidak baik diantaranya kegiatan fisik kurang, konsumsi sayur dan buah kurang, konsumsi makanan yang berisiko, kebiasaan minum kafein serta merokok. Lansia yang dianjurkan melaksanakan kegiatan fisik skala sedang 3 sampai 5 hari per minggu selama 30 sampai 60 menit untuk menekan terjadinya tekanan darah tinggi. (Yunita, 2022).

Responden yang menderita tekanan darah tinggi derajat 1 dengan tekanan darah 140-159/90-99 dikarenakan pola hidup baik. Hasil observasi responden yaitu IRT banyak melaksanakan kegiatan fisik seperti aktivitas setiap hari contohnya bersih-bersih rumah serta mencuci dengan durasi 30 menit dalam sehari. (Hasnawati, 2021). Didukung teori menurut Katuuk et al (2022) bahwasanya melakukan pekerjaan rumah termasuk kegiatan fisik sedang yang bermanfaat guna menekan terjadinya tekanan darah tinggi secara optimal.

Berdasarkan teori di atas, maka penelitian ini bahwasanya pola hidup kurang sehat, contohnya kegiatan fisik yang kurang,

konsumen makanan tinggi lemak serta garam, serta kebiasaan merokok, terdapat korelasi yang relevan dengan peningkatan tekanan darah tinggi terhadap lansia, sehingga penting untuk mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat guna mengurangi penyakit resiko ini.

KESIMPULAN

- a. Lansia di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep sebagian besar menunjukkan gaya hidup sedang sebanyak 71 orang dengan persentase (93%).
- b. Lansia di Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep sebagian besar menunjukkan kejadian hipertensi cukup sebanyak 74 orang dengan persentase (97%).
- c. Ada korelasi pola hidup dengan tekanan darah di wilayah Puskesmas Pragaan Kabupaten Sumenep.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178.
- Arum, Y. 2019. *Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (45-59 tahun)*. Surabaya: Higeia.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya.

Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.

Kementrian Kesehatan RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, *Kementrian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: *Kemenkes RI*.

Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika

Purwono, J. et al. (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.

Sujarweni, Wiratna. 2019. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Triyanto, Endang. 2019. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : *Graha Ilmu*