

HUBUNGAN PERILAKU GAYA HIDUP DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI GEREJA KATOLIK PAROKI SANTO PAULUS PASAR MERAH

Josua Fransiskus Sirait¹, Imelda Derang², Lilis Novitarum³

^{1,2,3} STIKes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia

Email: ¹ siraitj219@gmail.com

* corresponding author

Josua Fransiskus Sirait

Abstrak

Peningkatan kejadian hipertensi pada lansia dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Adapun beberapa gaya hidup yang tidak sehat seperti makan yang banyak mengkonsumsi garam, aktivitas fisik kurang, kebiasaan merokok dan istirahat yang tidak cukup. Metode jenis penelitian deskriptif korelasi dengan metode pendekatan cross sectional, teknik pengambilan sample *total sampling* sebanyak 60 responden. Analisa data dalam penelitian ini dengan menggunakan Uji *Chi-Square*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner gaya hidup dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di Gereja Khatolik Santo Paulus Pasar Merah dengan nilai $p.value = 0,01$. Lansia disarankan agar mengikuti gaya hidup sehat seperti rutin mengontrol tekanan darah di pelayanan kesehatan terdekat, mengkonsumsi makanan sehat setiap hari seperti sayur-sayuran dan buah-buahan serta diharapkan rutin melakukan aktifitas fisik dengan mengikuti senam, jalan santai, mengurangi kebiasaan merokok dan tidur yang cukup.

Kata kunci: Gaya hidup, Hipertensi

Abstract

The increase in the incidence of hypertension in the elderly can be influenced by an unhealthy lifestyle. As for some unhealthy lifestyles such as eating a lot of salt, lack of physical activity, smoking habits and insufficient rest. The research method is descriptive correlation with a cross sectional approach, the total sampling technique is 60 respondents. Analysis of the data in this study using the Chi-Square Test. Instruments used in this study were lifestyle questionnaires and observation sheets. The results showed that there was a relationship between lifestyle behavior and hypertension in the elderly at the St Paul's Catholic Church, Pasar Merah with p value = 0.01. The elderly are advised to follow a healthy lifestyle such as routinely controlling blood pressure at the nearest health service, consuming healthy foods every day such as vegetables and fruits and are expected to routinely carry out physical activities by participating in gymnastics, relaxing walks, reducing smoking habits and getting enough sleep.

Keywords: *Lifestyle, Hypertension*

Pendahuluan

Data dari World Health Organization (2019) prevalensi hipertensi bervariasi di seluruh wilayah WHO dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika WHO memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan Wilayah WHO Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%). Sebuah tinjauan tren saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar sampai tahun 2015, dengan peningkatan tersebut sebagian besar terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut. (World Health Organization, 2019) Hipertensi atau sering dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik, yakni sistol lebih dari 140 mmHg, dan diastole lebih dari 90 mmHg, (Yonata & Pratama, 2020). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM). Hipertensi juga sering dikenal dengan sebutan *The Silent Killer*, karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi (Herawati et al., 2021). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk di atasi. WHO (*World Health Organization*), menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia dan mencapai 36% angka kejadian di Asia tenggara. Hipertensi juga menjadi akibat kematian 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun, 2016 (Hariawan & Tatisina, 2020). Menurut Kemenkes (2019) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi berada di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), Gorontalo (29,4%). Sedangkan prevalensi di NTB berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 32,4% lebih tinggi dari angka nasional (26,7%) (Kemenkes RI, 2019). Jumlah penderita hipertensi dari hasil data Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara (2018) sebanyak (29,19%) atau sebanyak 41.131 orang (RISKESDAS, 2018). Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan kementerian tahun 2018, terdapat peningkatan kejadian hipertensi yakni 34,1 %, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 (25,8%) hasil kejadian hipertensi ini berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada Masyarakat Indonesia 18 tahun keatas (Susanti & Fahlefi, 2020). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sebesar 29,19%. Angka penderita hipertensi ini sangatlah bahaya jika tidak diatasi dengan segera (Kemenkes RI, 2018).

Faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi diantaranya adalah akibat gaya hidup yakni makanan tinggi natrium (Gadingrejo et al., 2020). Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktifitas fisik dan juga obesitas, umur, jenis kelamin, dan semakin bertambahnya usia pun akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah, karena terjadi penurunan fungsi fisiologis serta daya tahan tubuh dan hilangnya elastisitas jaringan dan arteriosklerosis serta pelebaran pembuluh darah (Djalante et al., 2020). Penderita penyakit hipertensi semakin meningkat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup menjadi salah satu faktor penting bagi kesehatan. Menurut WHO, sekitar 60% faktor dari gaya hidup seseorang yang dapat berkaitan dengan kesehatan individu seseorang dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, mereka terkena penyakit, cacat dan bahkan kematian. Seperti masalah pada sendi dan tulang, penyakit kardiovaskular, hipertensi, obesitas bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (Zeki, 2020). Hal inilah yang dapat mengakibatkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi dikarenakan jika pasien memiliki tekanan darah tinggi tetapi tidak dapat mengontrol dan merubah gaya hidup menjadi lebih baik maka akan terjadinya komplikasi (Cumayunaro & Yonaniko, 2018).

Gaya hidup tidak sehat juga dapat menyebabkan penyakit hipertensi yakni dengan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makan yang berlemak tinggi atau kolesterol seperti: goreng-gorengan, makanan yang bersantan, sate, dan gulai. Makanan yang tinggi lemak tersebut akan mengakibatkan aterosklerosis pada pembuluh darah dan mengakibatkan aliran darah tersumbat kemudian mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi. Aterosklerosis akibat dyslipidemia yang di tandai dengan peningkatan kadar kolesterol (Cumayunaro & Yonaniko, 2018). Kegemukan dan pola makan tidak sehat (termasuk konsumsi garam berlebihan), konsumsi alkohol dan rendahnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko penting yang dapat menunjang terjadinya penyakit hipertensi. Sedangkan mengenai pola makan sehat, bahwa Adherence to the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) dapat mengurangi terjadinya penyakit hipertensi (Lelong et al., 2019). Meningkatnya penyakit hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Rendahnya perilaku hidup sehat seperti jarang olah raga merokok, dan kebiasaan yang buruk merupakan salah satu dari penyebab dari hipertensi (Cumayunaro & Yonaniko, 2018). Pola makan yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi adalah dengan mengonsumsi makan yang berlemak tinggi atau kolesterol seperti: makanan yang dimasak dengan cara digoreng, makanan yang bersantan, sate, dan gulai. Makanan yang tinggi lemak tersebut akan mengakibatkan aterosklerosis pada pembuluh darah dan mengakibatkan aliran darah tersumbat kemudian mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi. Aterosklerosis tersebut diakibatkan oleh dyslipidemia yang di tandai dengan peningkatan kadar kolesterol (Cumayunaro & Yonaniko, 2018).

Makanan yang disarankan atau makan sehat yang perlu di konsumsi antara lain: kaya serat, buah-buahan, sayuran, padi-padian, susu rendah lemak, kacang-kacangan, unggas dan ikan dalam jumlah cukup seimbang. Hal ini merupakan komponen penting dalam strategi pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah (Donahue Angel et al., 2017). Selain dari pola makan sehat, pola aktivitas fisik olahragapun merupakan hal penting karena dengan olahraga teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin ataupun sistem saraf pusat yang dapat menimbulkan efek euphoria atau perasaan bahagia pada seseorang dan merelaksasi otot sehingga tidak terjadinya peningkatan tekanan darah (Devi irawan¹, Adiratna Sekar Siwi², 2020). Berolahraga seperti jalan pagi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi (Jannah & Ernawaty, 2018).

Adapun juga upaya pemerintah dalam mewujudkan terciptanya lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif untuk meningkatkan Usia Harapan Hidup yaitu dengan menyediakan pelayanan dasar di puskesmas pada lansia, pelayanan rujukan di rumah sakit, pelayanan kesehatan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative di semua fasyankes, pelayanan kesehatan jiwa lansia, pelayanan home care, peningkatan intelegensi, pencegahan penyakit tidak menular melalui Posbindu (PTM), pelayanan gizi bagi lansia, dan promosi kesehatan (kemenkes, 2018).

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di waktu yang akan datang tentang hubungan perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Santo Paulus Pasar Merah Medan.

Metode Penelitian

Jenis rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Gereja Khatolik Santo Paulus Pasar Merah dimulai bulan Juni s/d bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia umat gereja Katolik Santo Paulus Pasar Medan yang berjumlah 60 orang dengan teknik total sampling. Analisa data yang dipakai dengan analisa univariat dan bivariate. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner gaya hidup dan lembar observasi yang sudah baku karena telah dilakukan uji valid dengan nilai korelasi > 0,361 yaitu dengan rata-rata 0,636 dan nilai uji reliable 0,826.

Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah umat lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan sebanyak 60 orang. Peneliti melakukan pengelompokan data demografi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan.

Tabel 5.1 Distribusi Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Data Demografi di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan tahun 2021.

<i>Karakteristik usia</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>≥60-69 tahun</i>	<i>48</i>	<i>80.0</i>
<i>≥70-80 tahun</i>	<i>12</i>	<i>20.0</i>
<i>Jenis kelamin</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Laki-laki</i>	<i>31</i>	<i>51.7</i>
<i>Perempuan</i>	<i>29</i>	<i>48.3</i>
<i>Pendidikan terakhir</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>SMP</i>	<i>13</i>	<i>21.7</i>
<i>SMA</i>	<i>29</i>	<i>76.7</i>
<i>SARJANA</i>	<i>1</i>	<i>1.7</i>
<i>Pekerjaan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Pensiunan</i>	<i>1</i>	<i>1.7</i>
<i>TNI/POLRI</i>		
<i>Ibu rumah tangga</i>	<i>13</i>	<i>21.7</i>
<i>Wiraswasta</i>	<i>36</i>	<i>60.0</i>
<i>Lain-lain</i>	<i>11</i>	<i>18.3</i>
<i>Total</i>	<i>60</i>	<i>100</i>

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa dari 60 responden ditemukan bahwa mayoritas rentang usia responden >60 tahun 48 orang (80%) dan minoritas rentang usia

responden >70 tahun 12 orang (20%). Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki 31 orang (51.7%) dan minoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (48.3%). Berdasarkan tingkat pendidikan responden didapatkan mayoritas pendidikan SMA sederajat sebanyak 46 orang (76.7%), SMP 13 orang (21.7%) dan tingkat minoritas untuk tingkat pendidikan didapatkan Sarjana 1 orang (1.7%). Berdasarkan pekerjaan responden didapatkan mayoritas pekerjaan Wiraswasta 36 orang (60.0%), Ibu Rumah Tangga 13 orang (21.7%), pekerjaan responden didapatkan pekerjaan lain-lain seperti supir dan pedagang sebanyak 11 orang (18.3%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Perilaku Gaya Hidup pada Lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021.

Perilaku Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	24	40.0
Cukup	36	60.0
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan perilaku gaya hidup responden ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku gaya hidup cukup sebanyak 36 orang (60%), dan yang memiliki perilaku gaya hidup baik sebanyak 24 orang (40%) sedangkan untuk perilaku gaya hidup kurang tidak ditemukan.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021.

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak mengalami peningkatan tekanan darah	24	40.0
Mengalami peningkatan tekanan darah	36	60.0
Total	60	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan tekanan darah ditemukan jumlah responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah atau normal < 140 mmHg/ <90 mmHg sebanyak 24 orang (40%) dan yang mengalami peningkatan tekanan darah ≥ 140 mmHg/ ≥ 90 mmHg sebanyak 36 orang (60%).

Tabel 5.4 Hasil Tabulasi Silang antara Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan tahun 2021.

Perilaku Gaya Hidup	Tekanan Darah				Total	Value
	Tidak Mengalami Peningkatan TD	Mengalami Peningkatan TD	Mengalami Peningkatan TD	Mengalami Peningkatan TD		
	F	%	F	%		
Baik	19	76.0	6	4.0	5	00
Cukup	6	17.1	9	2.9	5	00
						,000

Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 60 lansia, dari hasil tabulasi silang dapat dilihat pada tabel 5.5 didapatkan paling banyak ditemukan ada 29 orang dari 35 responden (82,9%) yang memiliki perilaku gaya hidup cukup dan responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 19 orang dari 25 responden (76,0%) dengan perilaku gaya hidup baik. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* = 0,000 ($p < \alpha$ 0,05), dimana *p-value* lebih kecil dari *alpha* sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima maka ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021.

Pembahasan

Karakteristik Perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas memiliki perilaku gaya hidup cukup. Perilaku gaya hidup pada lansia ini cukup, beberapa lansia mengatakan bahwa jarang mengkonsumsi daging dan makanan yang mengandung garam tinggi serta sebagian lansia mengatakan jarang mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari. Sebagian juga lansia mengatakan malas untuk mengikuti senam di puskesmas dan posyandu. Hal ini dapat mengakibatkan lansia rentan mengalami peningkatan tekanan darah oleh karena itu lansia diharapkan untuk rutin mengontrol kesehatannya di pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas, posyandu dan rumah sakit seperti cek tekanan darah serta berperan aktif dalam melakukan aktifitas fisik ringan, yakni senam, maupun jogging, serta mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayuran dan buah-buahan. Selain dari kebiasaan diatas, ada juga akibat mengkonsumsi kopi yang berlebihan dalam setiap harinya karena kopi mengandung kafein yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan

Hasil penelitian bahwa jumlah responden mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah dengan perilaku gaya hidup. Dari hasil penelitian lansia yang berusia > 60 tahun baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan mayoritas tekanan darah mencapai > 140/90mmHg. Peningkatan tekanan darah yang dialami oleh lansia ini diakibatkan oleh faktor gaya hidup yang kurang, mayoritas lansia tidak mengkhawatirkan

kesehatannya, mulai dari pola makan, aktifitas fisik, pola tidur dan kebiasaan merokok inilah yang mengakibatkan lansia mudah untuk mengalami peningkatan tekanan darah.

Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan untuk hasil p-value = 0,000 ($p < 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dengan demikian ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan tahun 2021. Hal ini disebabkan dari 60 responden menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah dengan perilaku gaya hidup cukup sebanyak 29 orang (48,3) sedangkan yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 6 orang (10%) dan responden minoritas tidak mengalami peningkatan tekanan darah dengan perilaku baik sebanyak 19 orang (31,7%) sedangkan yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak orang 6 (10%). Perilaku gaya hidup lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan tahun 2021 yang diteliti peneliti yaitu meliputi aktifitas fisik, pola makan, pola tidur dan kebiasaan merokok.

Pola aktivitas fisik olahraga pun merupakan hal penting karena dengan olahraga teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin ataupun sistem saraf pusat yang dapat menimbulkan efek euphoria atau perasaan bahagia pada seseorang dan merelaksasi otot sehingga tidak terjadinya peningkatan tekanan darah (Ardiyadi, 2020). Berolahraga seperti jalan pagi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi (Jannah & Ernawaty, 2018).

Penelitian Bustang (2020) hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dari hasil penelitian responden menunjukkan bahwa sebanyak 51,2% memiliki pola makan tidak teratur, sebanyak 95,2% cenderung hipertensi berat, sedangkan 4,8 hipertensi ringan dan tidak adanya hipertensi sedang, kemudian sebanyak 48,8% memiliki pola makan teratur sebanyak 65,0% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 30,0% cenderung hipertensi sedang dan cenderung hipertensi ringan sebanyak 5,0% dari keseluruhan responden, lebih cenderung responden memiliki pola makan tidak teratur dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan yang paling sedikit adalah hipertensi ringan, sedangkan responden yang memiliki pola makan teratur lebih cenderung sedikit dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan hipertensi ringan yang paling sedikit.

Agus (2020) dalam penelitiannya diperoleh perilaku sebagai perokok aktif sebanyak 60 (68,5%) responden, dan perokok pasif sebanyak 28 (31,8%) responden. Lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 49 (55,7%) tidak aktif melakukan aktivitas fisik dan sebanyak 39 responden aktif melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar responden memiliki perilaku mengkonsumsi kafein yaitu sebanyak 57 (64,8%) responden dan sebanyak 31 (35,2%) responden tidak mengkonsumsi kafein. Sebagian besar responden berada pada hipertensi stage 2 yaitu sebanyak 59 (67%) responden dan sebanyak 29 (33%) menderita hipertensi stage 1. menunjukkan bahwa proporsi hipertensi stage 1 pada perokok pasif sebanyak 15 (51,7%) responden dan pada perokok aktif sebanyak 14 (48,3%) responden. Sedangkan proporsi menderita hipertensi stage 2 pada perokok aktif yaitu sebanyak 46 (78%) responden dan pada perokok pasif sebanyak 13 (22%). Proporsi responden melakukan aktivitas fisik yang aktif menderita hipertensi stage 1 sebanyak 19 (65,5%) dan tidak aktif sebanyak 10 (34,5%) responden. Sedangkan proporsi menderita hipertensi stage 2 tidak aktif melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak

46 (66,1%) dan aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 20 (33,9%). Proporsi penderita hipertensi stage 1 tidak mengkonsumsi kafein sebanyak 16 (55,2%) dan konsumsi kafein sebanyak 13 (44,8%) responden. Sedangkan proporsi hipertensi stage 2 yang mengkonsumsi kafein sebanyak 44 (74,6%) responden dan tidak mengkonsumsi kafein sebanyak 15 (25,4%) responden. Hasil uji statistik dengan Chi-Square menunjukkan p value 0,001 nilai ini lebih kecil dari level of significance (α) sebesar 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan antara perilaku merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein dengan hipertensi (Nor'alia et al., 2019)

Gaya hidup yang kurang baik dapat menjadi faktor pencetus terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; pola makan, aktifitas fisik, stres, dan merokok, sebab dari pola makan sangat erat hubungannya dengan penyakit hipertensi. Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan siap saji dan mengandung pengawet, kadar garam terlalu tinggi, serta kelebihan konsumsi lemak. Untuk itu dibutuhkan suatu penanganan yakni dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur, sebab hal ini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Untuk responden lansia di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan, diharapkan untuk mengubah perilaku gaya hidup yang tidak sehat menjadi sehat, Lansia juga diharapkan agar lebih sering menjaga pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi garam seperti udang kering dan ikan asin juga makanan tinggi lemak seperti daging, makanan goreng-gorengan. Konsumsi makanan tinggi garam dapat menyebabkan hipertensi, dikarenakan kandungan Natrium dalam garam yang berlebih dapat menahan retensi (air) sehingga meningkatkan volume darah, akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah mengalami peningkatan (Furqani et al., 2020). Konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan hipertensi dikarenakan penimbunan lemak di sepanjang pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah sehingga aliran pembuluh darah menjadi kurang lancar, hal ini memicu jantung untuk memompa darah lebih kuat lagi agar dapat memenuhi kebutuhan darah ke jaringan, akibatnya tekanan darah mengalami peningkatan (Fanni M, 2018).

Mengkonsumsi makanan sehat sehari-hari yang dapat dilakukan lansia seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mencegah terjadinya hipertensi. Disamping itu juga lansia diharapkan rutin melakukan aktifitas fisik seperti mengikuti senam, jalan santai. Apabila lansia dapat menerapkan gaya hidup yang baik, seperti aktifitas fisik yang rutin, pola makan sehat, pola tidur yang baik dan mengurangi kebiasaan merokok, maka lansia cenderung tidak akan mengalami peningkatan tekanan darah.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan perilaku gaya hidup pada lansia dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di Gereja Katolik Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021. Lansia disarankan untuk mengikuti gaya hidup sehat seperti rutin mengontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan terdekat, mengkonsumsi makanan yang sehat, mengurangi makanan yang mengandung tinggi garam, mengikuti aktifitas fisik seperti senam lansia dan jalan santai, menjaga kebiasaan istirahat yang cukup dan tidak merokok. Tenaga kesehatan perlu untuk melakukan penyuluhan kepada lansia tentang gaya hidup sehat agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah.

Referensi

- Ardiyadi. (2020). Hipertensi Pada Lansia. *hipertensi pada lansia*, 4(1), 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Cumayunaro, A., & Yonaniko. (2018). Gaya Hidup (LIFE STYLE) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1(August), 79–88. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Devi irawan1, Adiratna Sekar Siwi2, A. S. (2020). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi*. 2(3), 164–166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and analys. *Progress in Disaster Science*, 6, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Donahue Angel, M., Berti, P., Siekmans, K., Tugirimana, P. L., & Boy, E. (2017). Prevalence of Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia in the Northern and Southern Provinces of Rwanda. *Food and Nutrition Bulletin*, 38(4), 554–563. <https://doi.org/10.1177/0379572117723134>
- Fanni M, D. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2020). Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY Akademi Keperawatan Dharma wacana Metro Universitas Muhammdiyah Pringsewu Lampung Janu Purwono , Pola Konsumsi Hipertensi adalah isu kesehatan provinsi dengan penderita Hiperten. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–533.
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Jannah, L. M., & Ernawaty, E. (2018). The Relationship of Lifestyle with Hypertension in Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 157. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i22018.157-165>

- Kemkes. (2018). Kemkes. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Kemkes RI. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Subdit Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, April, 11, 17, 20*. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Lelong, H., Blacher, J., Baudry, J., Adriouch, S., Galan, P., Fezeu, L., Lelong, H., & Kesse-Guyot, E. (2019). Combination of healthy lifestyle factors on the risk of hypertension in a large cohort of french adults. *Nutrients, 11*(7), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu11071687>
- Nor'alia, N., Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2019). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA. *NERSPEDIA JOURNAL*.
- World Health Organization. (2019). Status Of The Health-Related SDGS. *SDGS: monitoring for the SDGS. World health statistics, 29–35*.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2020). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority, 5*(3), 17–21. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>
- Zeki. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES, 3*(1), 408–413.