

## HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Revanda Rera Amelia<sup>1)</sup> Joko Wiyono<sup>2)</sup> Naya Ernawati<sup>3)</sup> Suprajitno<sup>4)</sup>  
Program Sudi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang  
E-mail: [revandarera20@gmail.com](mailto:revandarera20@gmail.com)

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY***

**Abstract:** High blood pressure is a cardiovascular syndrome characterized by increased arterial blood pressure which often occurs in the elderly. An unhealthy lifestyle will worsen the health condition of the elderly, especially regarding their blood pressure. The aim of this research is to determine the relationship between lifestyle and blood pressure in the elderly in the Kendalkerep Community Health Center Working Area, Malang City. This research uses a correlative design with a cross sectional study approach. The sample in this study was all 80 elderly people >60 years old who were selected using purposive sampling techniques. Data collection was carried out using a lifestyle questionnaire. The data analysis method uses univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis in this study used the Spearman Rank correlation test. The results of the research show that there is a relationship between lifestyle (physical activity p value = 0.000, diet p value = 0.000, resting habits p value = 0.000, smoking habits p value = 0.027, caffeine consumption habits p value = 0.001) and blood pressure. An unhealthy lifestyle can cause an increase in blood pressure, especially in the elderly. It is recommended that seniors always follow good lifestyle recommendations such as sufficient physical activity, avoiding excessive consumption of salt, coconut milk and fat, getting enough rest, reducing smoking and caffeine consumption.

**Keywords:** Lifestyle, Blood Pressure, Elderly

**Abstrak:** Tekanan darah tinggi merupakan sindrom kardiovaskuler yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang sering terjadi pada lansia. Pola hidup yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan lansia terutama mengenai tekanan darahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelatif dengan pendekatan cross sectional study. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia >60 tahun sebanyak 80 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner gaya hidup. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik p value = 0,000, pola makan p value = 0,000, kebiasaan istirahat p value = 0,000, kebiasaan merokok p value = 0,027, kebiasaan konsumsi kafein p value = 0,001) dengan tekanan darah. Gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah khususnya pada lansia. Disarankan lansia untuk selalu mengikuti anjuran gaya hidup yang baik seperti aktivitas fisik yang cukup, menghindari konsumsi garam berlebih, santan dan berlemak, istirahat yang cukup, mengurangi rokok dan konsumsi kafein.

**Kata kunci:** Gaya Hidup, Tekanan Darah, Lansia

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang terjadi pada lansia adalah tekanan darah yang cenderung tinggi atau yang disebut dengan hipertensi. Hipertensi saat ini masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang membunuh banyak orang di seluruh dunia (Safitri et al., 2023). Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lansia, jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menyebabkan kondisi yang lebih serius seperti kerusakan pembuluh darah pada otak, ginjal, jantung, dan banyak organ lainnya. Karena kondisi ini lebih mungkin menyerang pada lansia, disarankan agar mereka dapat mengelola hipertensi mereka secara efektif (Atika, 2022).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa hipertensi mempengaruhi sekitar 26,4% populasi global, dengan 26,6% pria dan 26,1% wanita terkena kondisi tersebut. Hingga 60% dari mereka yang menderita hipertensi tinggal di negara-negara berkembang, seperti Indonesia. Pada tahun 2018, proporsi lansia hipertensi di Indonesia adalah 45,9% untuk mereka yang berada dalam rentang usia 55-64 tahun, 57,6% untuk mereka yang berada dalam rentang usia 65-74 tahun, dan 63,8% untuk mereka yang berusia di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat baik secara global maupun nasional. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia (Jabani et al., 2021). Pada tahun 2025, diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan bahwa 10,44 juta orang meninggal karena kematian terkait hipertensi setiap tahun. Sehingga diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025 (Suciana et al., 2020).

Selain itu, menurut data Dinas Kesehatan Kota Malang, 21.412 kasus hipertensi dilaporkan di Kota Malang pada tahun 2019. Pada tahun 2020, ada peningkatan 35.641 kasus dan pada

tahun 2021, ada 40.129 kasus. Dengan banyaknya kejadian ini, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak menimpa warga Kota Malang, khususnya lansia (Wati et al., 2023).

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam suatu kehidupan manusia. Di Indonesia, jika seseorang berusia di atas 60 tahun, mereka dianggap lanjut usia (Mawaddah, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah seseorang yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah diatas nilai normal yaitu tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan  $\geq 90$  untuk tekanan darah diastoliknyanya (Musakkar et al, 2021). Penyebab tingginya prevalensi hipertensi pada lansia adalah sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang salah, kebiasaan istirahat yang kurang, riwayat merokok dan juga kebiasaan konsumsi kafein (Putri et al., 2019).

Penyebab meningkatnya tekanan darah pada lansia hampir sebagian besar terjadi karena pola hidup mereka yang kurang sehat, seperti halnya dalam mengatur pola makan. Lansia lebih menyukai makanan yang lebih asin dan tinggi lemak, mempunyai kebiasaan merokok dan juga konsumsi kafein setiap harinya. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia juga menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Korelatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*, yaitu setiap subjek penelitian hanya dilakukan pengamatan satu kali (Nursalam, 2015). Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok dan kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Jodipan

Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia baik laki-laki maupun perempuan yang berusia >60 tahun berjumlah 80 responden. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan dihitung dengan rumus *Slovin*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 bagian, yaitu; pertama kuesioner data demografi (KDD) yang meliputi nama dalam inisial dan nomor responden, umur, jenis kelamin, riwayat minum obat, lama minum obat, jumlah obat yang dikonsumsi dan riwayat control. Kedua kuesioner

mengenai gaya hidup (KGH), ketiga adalah lembar observasi tekanan darah. Kuesioner gaya hidup menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Harahap, 2020) dengan judul Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Padangmatinggi.

Setelah melalui pengolahan data yang meliputi *Editing, Coding, Scoring, Tabulating, Entry Data, Cleaning*, selanjutnya data dianalisis secara univariat dilakukan terhadap tiap variabel, sementara analisis bivariat dilakukan dengan uji statistik *Rank Spearman* menggunakan program SPSS 20.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Kategori	Data Umum		
	f	%	
Umur	60-70 Tahun	66	82,5
	71-80 Tahun	14	17,5
	Jumlah (n)	80	100,0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	31	38,8
	Perempuan	49	61,3
	Jumlah (n)	80	100,0
Riwayat Minum Obat	Ya	55	68,8
	Tidak	25	31,3
	Jumlah (n)	80	100,0
Lama Minum Obat Antihipertensi	Tidak Pernah	25	31,3
	<1 Tahun	23	28,8
	>1 Tahun	32	40,0
	Jumlah (n)	80	100,0
Jumlah Obat Yang Dikonsumsi	Tidak Ada	25	31,3
	1-2 Jenis	36	45,0
	>2 Jenis	19	23,8
	Jumlah (n)	80	100,0
Riwayat Kontrol	Tidak	28	35,0
	Rutin	52	65,0
	Jumlah (n)	80	100,0

Berdasarkan tabel 1, hampir seluruh lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang berumur 60-70 Tahun sebanyak 66 orang (82,5%) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang

(61,3%), sebagian besar mengonsumsi obat antihipertensi sebanyak 55 orang (68,8%), dengan lama minum obat hampir setengahnya >1 tahun sebanyak 32 orang (40,0%), hampir

setengahnya meminum 1-2 jenis obat antihipertensi sebanyak 36 orang (45,0%) dengan riwayat kontrol rutin sebanyak 52 orang (65,0%).

## 2. Tekanan Darah

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah pada Lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	21	26,25
Hipertensi derajat 1	33	41,25
Hipertensi derajat 2	26	32,5
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 33 orang (41,25%), sebanyak 26 orang (32,5%) mengalami hipertensi derajat 2 dan sebanyak 21 orang (26,25%) dengan tekanan darah normal.

## 3. Gambaran Gaya Hidup

Tabel 3. Distribusi frekuensi gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat,kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kafein) pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Aktivitas fisik kurang	61	76,25%
Aktivitas fisik cukup	19	23,75%
Total	80	100,0%
Pola makan kurang baik	59	73,75%
Pola makan baik	21	26,25%
Total	80	100,0%
Istirahat Kurang	58	72,5%
Istirahat Cukup	22	27,5%
Total	80	100,0%
Ya merokok	9	11,25%
Tidak merokok	71	88,75%
Total	80	100,0%
Ya konsumsi kafein	31	38,75%
Tidak konsumsi kafein	49	61,25%
Total	80	100,0%

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 61 orang (76,25%), sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 59 orang (73,75%),

kebiasaan istirahat kurang sebanyak 58 orang (72,5%), hampir seluruh responden tidak merokok sebanyak 71 orang (88,75%), sebagian besar responden tidak konsumsi kafein sebanyak 49 orang (61,25%).

#### 4. Analisis Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah

##### a. Aktivitas Fisik

Tabel 4. Tabulasi silang antara gaya hidup (aktivitas fisik) dan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Aktivitas Fisik	Tekanan Darah							<i>p Value</i>	
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		
	f	%	f	%	f	%	f		%
Kurang	2	3,3	33	54,1	26	42,6	61	100,0	0,000
Cukup	19	100,0	0	0,0	0	0,0	19	100,0	
Total	21	26,2	33	41,2	26	32,5	80	100,0	

*Corellation Coeficient -0.554*

Pada tabel 4, sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 33 orang (54,1%) mengalami hipertensi derajat 1. Analisis uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil

*p Value* sebesar 0,000 yang artinya <0,05 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik) dengan tekanan darah pada lansia.

##### b. Pola Makan

Tabel 5. Tabulasi silang antara gaya hidup (pola makan) dan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Pola Makan	Tekanan Darah							<i>p Value</i>	
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		
	f	%	f	%	f	%	f		%
Kurang Baik	0	0,0	33	55,9	26	44,1	59	100,0	0,000
Baik	21	100,0	0	0,0	0	0,0	21	100,0	
Total	21	26,2	33	41,2	26	32,5	80	100,0	

*Corellation Coeficient -0.598*

Pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 33 orang (55,9%) mengalami hipertensi derajat 1. Analisis uji korelasi

*Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,000 yang artinya <0,05 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan tekanan darah pada lansia.

##### c. Kebiasaan Istirahat

Tabel 6. Tabulasi silang antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024

Kebiasaan Istirahat	Tekanan Darah							<i>p Value</i>	
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		
	F	%	f	%	f	%	f		%
Kurang	0	0,0	33	57,0	25	43,0	58	100,0	0,000
Cukup	21	95,4	0	0,0	1	4,6	22	100,0	
Total	21	26,2	33	41,2	26	32,5	80	100,0	

*Corellation Coeficient -0.510*

Pada tabel 6 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan istirahat yang kurang sebanyak 33 orang (57,0%) mengalami hipertensi derajat 1. Analisis uji

korelasi *Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,000 yang artinya <0,05 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan tekanan darah pada lansia.

**d. Kebiasaan Merokok**

Tabel 7. Tabulasi silang antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Kebiasaan Merokok	Tekanan Darah								<i>pValue</i>
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ya	0	0,0	8	88,9	1	11,1	9	100,0	0,027
Tidak	21	29,6	25	35,2	25	35,2	71	100,0	
Total	21	26,2	33	41,2	26	32,5	80	100,0	

*Corellation Coeficient 0.247*

Pada tabel 7 didapatkan hasil bahwa hampir setengah dari responden tidak merokok sebanyak 21 orang (29,6%) tidak mengalami peningkatan tekanan darah/normal, sebanyak 25 responden (35,2%) mengalami hipertensi derajat 1 dan sebanyak 25 lansia (35,2%) mengalami

hipertensi derajat 2. Analisis uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,027 yang artinya <0,05 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada lansia.

**e. Kebiasaan Konsumsi Kafein**

Tabel 8. Tabulasi silang antara gaya hidup (kebiasaan konsumsi kafein) dan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Kota Malang April-Mei 2024.

Kebiasaan Konsumsi Kafein	Tekanan Darah								<i>p Value</i>
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ya	16	51,6	8	25,8	7	22,6	31	100,0	0,001
Tidak	5	10,2	25	51,0	19	38,8	49	100,0	
Total	21	26,2	33	41,2	26	32,5	80	100,0	

*Corellation Coeficient 0.359*

Pada tabel 8 didapatkan hasil bahwa yang tidak konsumsi kafein lebih banyak dibandingkan dengan yang konsumsi kafein yaitu sebagian besar sebanyak 25 orang (51,0%) mengalami hipertensi derajat 1 dan hampir setengahnya yaitu 19 orang

(38,8%) mengalami hipertensi derajat 2. Analisis uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,001 yang artinya <0,05 yang berarti ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah pada lansia

**PEMBAHASAN**

**1. Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden di Kelurahan

Jodipan Kota Malang berusia 60-70 tahun sebanyak 66 orang (82,5%) dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 49 orang (61,3%), dengan riwayat minum obat

antihipertensi sebanyak 55 orang (68,8%), hampir setengah dari responden minum obat antihipertensi selama >1 tahun sebanyak 32 orang (40,0%) dan mengonsumsi 1-2 jenis obat sebanyak 36 orang (45,0%), sebagian besar responden memiliki riwayat kontrol rutin sebanyak 52 orang (65,0%).

Tekanan darah akan meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah tinggi pada orang lanjut usia disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh, yang mempersempit arteri darah besar dan pembuluh darah menjadi kaku, sehingga meningkatkan tekanan darah sistolik (Maryati, 2017). Pada wanita lanjut usia, jenis kelamin dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi karena penyebab utama hipertensi pada wanita adalah penurunan kadar estrogen selama menopause. Estrogen memiliki kemampuan untuk meningkatkan sintesis antioksidan tubuh, yang menurunkan stres dan mencegah peradangan. Oleh karena itu, kadar estrogen yang lebih rendah selama menopause dapat mengurangi fungsi ini dan meningkatkan kemungkinan peningkatan tekanan darah (Solikin, 2020). Lansia yang sudah mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi telah melakukan kontrol rutin di puskesmas dan bidan terdekat.

## **2. Tekanan Darah**

Berdasarkan hasil identifikasi tekanan darah lansia pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden lebih banyak yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 33 orang (41,25%).

Seiring bertambahnya usia, tekanan darah seseorang akan meningkat karena struktur arteri utama akan berubah menjadi lebih sempit dan dindingnya menjadi lebih kaku (Siska *et al.*, 2022). Jenis kelamin dikaitkan dengan tekanan darah tinggi pada wanita lanjut usia. Hal ini karena penyebab utama hipertensi pada wanita adalah penurunan kadar estrogen selama menopause. Estrogen memiliki kemampuan untuk meningkatkan sintesis antioksidan tubuh, yang

menurunkan stres dan mencegah peradangan. Akibatnya, penurunan kadar estrogen setelah menopause dapat mengurangi fungsi ini dan meningkatkan kemungkinan peningkatan tekanan darah (Solikin, 2020).

Lansia perlu melakukan pengendalian dengan memeriksakan kesehatannya secara rutin dan memperbaiki kebiasaan atau gaya hidupnya yang kurang baik mulai dari aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok dan kebiasaan konsumsi kafein.

## **3. Gambaran Gaya Hidup Responden**

### **a. Aktivitas Fisik**

Hampir seluruh responden lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik yang kurang sebanyak 61 orang (76,25%) dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik cukup. Berdasarkan hasil penelitian, lansia hampir tidak pernah melakukan olahraga setiap harinya. Responden jarang sekali terlihat melakukan aktivitas fisik seperti senam, bersepeda maupun jogging setiap harinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan”. Risiko kenaikan tekanan darah dapat meningkat karena kurangnya aktivitas fisik. Seseorang dengan aktivitas fisik yang cukup biasanya memiliki detak jantung yang lebih rendah dibandingkan dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Tekanan pada arteri meningkat seiring dengan kekerasan otot jantung (Simanullang, 2018).

Menurut asumsi peneliti, seiring bertambahnya usia seseorang, aktivitas fisik juga akan menurun. Lansia mengalami kemunduran fisik dan fisiologis seperti massa dan kekuatan otot sehingga aktivitas fisik menjadi lebih lambat dan lansia tidak akan mampu beraktivitas yang terlalu berat.

### **b. Pola Makan**

Berdasarkan hasil identifikasi gaya hidup (pola makan) pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden lebih banyak yang

memiliki pola makan kurang baik sebanyak 59 orang (73,75%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Berdasarkan hasil penelitian, responden sering mengonsumsi makanan tinggi garam setiap harinya. Responden jarang sekali bahkan hampir tidak pernah konsumsi buah setiap harinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia”. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan diikuti juga dengan penurunan fungsi organ tubuh salah satunya adalah mengontrol pola makan dan tekanan darah. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang dapat ditimbulkan jika tidak diatur dengan pola makan yang sehat (B Hamzah et al., 2021).

Disarankan responden dapat mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak dikarenakan hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah.

#### **c. Kebiasaan Istirahat**

Hasil identifikasi gaya hidup (kebiasaan istirahat) pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden lebih banyak yang memiliki kebiasaan istirahat kurang sebanyak 58 orang (72,5%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan istirahat cukup. Berdasarkan hasil penelitian, responden hampir tidak pernah menerapkan kebiasaan tidur siang setiap harinya. Responden mengatakan tidur malamnya tidak teratur dan kurang dari 6-8 jam.

Hal sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tawun”. Seiring dengan bertambahnya usia, aliran otak juga akan mengalami penurunan. Ventrikel akan membesar dan korteks otak akan menebal sehingga sistem saraf simpatik akan melambat dan berhenti, hal itu dapat memengaruhi pola tidur mereka. Penuaan menyebabkan perubahan nyata dalam pola tidur yang membedakan orang yang lebih tua dengan orang yang lebih muda (Maimunah, 2020).

Maka dari itu, disarankan lansia untuk menepati kebiasaan waktu tidur agar kebutuhan istirahat mereka tercukupi dan terhindar dari peningkatan tekanan darah.

#### **d. Kebiasaan Merokok**

Hasil identifikasi gaya hidup (kebiasaan merokok) pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden lebih banyak yang tidak merokok sebanyak 71 orang (88,75%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian responden yang merokok bisa menghabiskan 3-10 batang dalam sehari. Sebagian responden juga sudah banyak yang bisa berhenti dari kebiasaan merokok karena kesadaran mereka sendiri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Padangmatinggi”. Nikotin menyebabkan kelenjar adrenal di otak menghasilkan adrenalin, yang dapat mempersempit pembuluh darah sehingga detak jantung akan meningkat. Peningkatan tekanan sistolik 10 mmHg dapat disebabkan oleh dua batang rokok. Tekanan darah akan tetap pada tingkat tersebut selama tiga puluh menit setelah berhenti merokok, dan tekanan darah perokok berat akan tetap tinggi sepanjang hari (Harahap, 2020).

Disarankan bagi responden yang memiliki anggota keluarga perokok agar menghindari asap rokoknya untuk mencegah timbulnya penyakit seperti peningkatan tekanan darah.

#### **e. Kebiasaan Konsumsi Kafein**

Hasil identifikasi gaya hidup (kebiasaan konsumsi kafein) pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden lebih banyak yang tidak konsumsi kafein sebanyak 49 orang (61,25%) dibandingkan dengan responden yang konsumsi kafein. Berdasarkan hasil penelitian, responden menjadikan kopi dan teh sebagai minuman sehari-harinya. Kebiasaan minum kopi dilakukannya di pagi hari, bahkan ada juga yang dalam sehari bisa menghabiskan 2-3 cangkir kopi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2020”. Kopi dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 5 hingga 15 mmHg dalam 15 hingga 30 menit. Hal ini karena kopi mengandung kafein yang dapat meningkatkan detak jantung seseorang. Penggunaan kafein dapat menyebabkan peningkatan curah jantung dan peningkatan tekanan sistolik yang lebih tinggi daripada tekanan diastolik (Lestari *et al.*, 2020).

Disarankan bagi mereka yang memiliki kebiasaan minum kopi agar dapat mengurangi kebiasaan tersebut agar terhindar dari masalah kesehatan seperti halnya peningkatan tekanan darah.

#### **4. Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah**

##### **a. Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kurang dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 33 orang (54,1%), hipertensi derajat 2 sebanyak 26 orang (42,6%) dan sebanyak 2 orang (3,3%) dengan tekanan darah normal.

Hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai *p Value* sebesar 0,000 yang artinya <0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang memiliki arti bahwa ada hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik) dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan”. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi tekanan darah seseorang terutama pada lansia. Maka dari itu, lansia disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah atau yang disebut juga dengan hipertensi (Simanullang,

2018). Olahraga atau aktivitas fisik secara teratur selama tiga sampai lima kali seminggu akan membantu menurunkan kekakuan pada pembuluh darah sehingga tekanan darah akan terjaga (Putriastuti, 2016).

Banyaknya lansia di Kelurahan Jodipan, Kota Malang yang mengalami peningkatan tekanan darah adalah karena kurangnya aktivitas fisik. Disarankan, responden agar menyempatkan waktunya untuk melakukan olahraga minimal 15 menit setiap harinya agar peredaran darah tidak kaku dan aliran darah tetap lancar.

##### **b. Pola Makan**

Berdasarkan hasil pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 33 orang (55,9%) mengalami hipertensi derajat 1, sebanyak 26 orang (44,1%) mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai *p Value* sebesar 0,000 yang artinya adalah <0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang memiliki arti bahwa ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia”. Lansia cenderung lebih menyukai makanan tinggi garam dan tinggi lemak. Makanan berlemak dapat meningkatkan kadar kolesterol seseorang. Ketika low-density lipoprotein (LDL) ini menumpuk di dalam darah, itu dapat menyebabkan penumpukan kolesterol dan kolesteril jangka panjang di jaringan ikat dinding arteri, yang dapat menyebabkan plak yang juga dikenal sebagai aterosklerosis sehingga aliran darah dapat terganggu dan tekanan darah meningkat (Wijaya *et al.*, 2020). Disarankan, lansia agar dapat mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak.

##### **c. Kebiasaan Istirahat**

Berdasarkan hasil pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan istirahat kurang sebanyak 33 orang

(57,0%) mengalami hipertensi derajat 1, sebanyak 25 orang (43,0%) mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai *p Value* sebesar 0,000 yang artinya adalah  $<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang memiliki arti bahwa ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tawun”. Frekuensi terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia dipengaruhi oleh kebiasaan istirahat, di antaranya adalah kontrol siklus tidur. Usia seseorang akan menyebabkan perubahan kualitas tidur mereka. Durasi tidur pendek selama periode waktu yang lama juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah sepanjang hari, mengaktifkan sistem saraf simpatik, dan meningkatkan retensi garam. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan struktural sistem kardiovaskular dan meningkatkan tekanan darah (Maimunah, 2020).

Seorang lansia memerlukan adanya modifikasi gaya hidup sehat seperti halnya kebutuhan istirahat yang tercukupi. Dalam hal ini diperlukan kesadaran dan kemauan seorang lansia dalam memperbaiki gaya hidupnya.

#### **d. Kebiasaan Merokok**

Berdasarkan hasil pada tabel 7 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kebiasaan tidak merokok sebanyak 21 orang (29,6%) yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan sebanyak 25 orang (35,2%) mengalami hipertensi derajat 1 dan sebanyak 25 orang (35,2%) mengalami hipertensi derajat 3.

Hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,027 yang artinya  $<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, yang memiliki arti bahwa ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada lansia di

Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa”. Merokok adalah faktor risiko lain yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada seseorang. Nikotin dapat mempersempit pembuluh darah, yang membuat jantung bekerja lebih keras sehingga tekanan darah mengalami peningkatan (Syahroni, 2020).

Semakin lama seseorang merokok, maka akan semakin tinggi juga untuk berisiko mengalami peningkatan tekanan darah.

#### **e. Kebiasaan Konsumsi Kafein**

Berdasarkan hasil pada tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden tidak mengonsumsi kafein sebanyak 5 orang (10,2%) yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan sebagian besar sebanyak 25 orang (51,0%) mengalami hipertensi derajat 1 dan hampir setengahnya yaitu sebanyak 19 orang (38,8%) mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil *p Value* sebesar 0,001 yang artinya adalah  $<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang memiliki arti bahwa ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi”. Peningkatan tekanan darah seseorang juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi kopi. Dalam waktu lima hingga lima belas menit, sirkulasi saluran cerna akan mendistribusikan kopi ke seluruh tubuh. Setelah mencapai tingkat 99% dalam saluran pencernaan, penyerapan kafein memuncak dalam aliran darah sekitar 45-60 menit. Setiap cangkir kopi memiliki 60,4-80,1 mg kafein. Bahan utama dalam kopi yang memiliki dampak langsung pada tekanan darah adalah

kafein, terutama pada mereka yang sudah memiliki hipertensi (Santoso, 2023).

Disarankan, lansia yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi kafein agar dapat mengurangi konsumsi kopi secara bertahap atau bisa dengan mengganti dengan minuman lain yang lebih sehat. Lansia diharapkan memiliki kesadaran yang lebih untuk merubah pola hidup yang lebih baik.

## PENUTUP

Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan usia 60-70 tahun dengan riwayat minum obat antihipertensi >1 tahun dan kontrol rutin, tekanan darah responden hampir setengahnya dalam kategori hipertensi derajat 1, aktivitas fisik dalam kategori kurang, pola makan dalam kategori kurang baik, kebiasaan istirahat dalam kategori kurang, kebiasaan merokok dalam kategori tidak merokok, kebiasaan konsumsi kafein dalam kategori tidak konsumsi kafein, ada hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah pada lansia. Disarankan masyarakat agar menerapkan gaya hidup yang lebih baik agar terhindari dari peningkatan tekanan darah seperti dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup minimal 15 menit setiap harinya, menghindari makanan tinggi garam dan tinggi lemak, perbanyak konsumsi sayur dan buah, menghindari dan mengurangi kebiasaan merokok serta konsumsi kafein.

Penelitian ini telah dilakukan uji etik di Poltekkes Kemenkes Malang dan dinyatakan laik etik dengan No.DP.04.03/F.XXI.31/0210/2024 dan berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Maret 2024 sampai dengan tanggal 26 Maret 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

Atika, A. N. R. (2022). Lifestyle at Risk of Hypertension in Pre-elderly Age in Grubug Jatisarone Nanggulan, Kulon Progo Hamlet. Diploma thesis, Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*,

3(April), 49–58.

B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201.

<https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>

Dewi, N. M. I. M. (2020). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–13.

Dr. Vladimir, V. F. (2021). V.Dr.Vladimir. *Konsep Dasar Hipertensi*, 1(69), 5–24.

Fitri, R. (2020). Konsep Metodologi Penelitian. *Poltekkesbandung.Ac.Id*, 39–53.

Harahap. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>

Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>

Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/Aoad/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-sipembunuh-senyap.pdf>

Lestari, H. D., Netty, & Widyarni, A. (2020). Hubungan kebiasaan merokok dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas pulau tanjung kabupaten tanah bumbu tahun 2020. *Jurnal UNISKA*, 2(1), 1–10.

Maimunah, S. (2020). (2020). *CAKRA MEDIKA Media Publikasi Penelitian; 2020; Volume 7; No 1. Website: http://jurnal.akperngawi.ac.id Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun*. 7(1), 1–7.

- Maryati, H. (2017). The correlation of cholesterol levels with blood pressure hypertension patients in Sidomulyo Rejoagung Village Distric. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 128–137.
- Putri, N. R. I. A. T., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Relationship of age, gender, hypertension history, and vulnerability perception with physical exercise compliance in elderly. *Enfermeria Clinica*, 29, 541–545. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.083>
- Safitri, H. Y., Kamariyah, K., & ... (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7, 1496–1504. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/16383%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/16383/14258>
- Santoso, P. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 12(1),74–81. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.275>
- Simanullang. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522–532.
- Siska Afrilya Diartin, Reni Zulfitri, & Erwin, E. (2022). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.864>
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 143–152. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Syahroni. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing Arts*, 14(01), 30–36.
- Wati, D. S., Sutiarsih, E., Astutik, N. D., Luhung, M., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Waluya, P., & Timur, J. (2023). *Sikap pencegahan komplikasi hipertensi berdasarkan pengetahuan tentang hipertensi di puskesmas janti kota malang*. 5, 16–24.