

GAMBARAN POLA HIDUP LANSIA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAYON KOTA PALANGKA RAYA

Pera Mutiara¹, Ika Mardiatul Ulfa², Harta³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Betang Asi Raya

peramutiara17@gmail.com

ABSTRACT; *Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in the elderly. The increased risk of hypertension is often influenced by unhealthy lifestyles, such as lack of physical activity, stress, and excessive salt consumption. This study aims to determine the impact of elderly lifestyles on the incidence of hypertension at the Kayon Community Health Center in Palangka Raya City. The research method used a quantitative descriptive approach with a cross-sectional design. A sample of 43 elderly respondents was selected using an accidental sampling technique. Data were collected through questionnaires and blood pressure measurements using a digital sphygmomanometer. The results showed that the majority of elderly (93%) had a healthy lifestyle, but the incidence of hypertension remained high at 53%. This suggests that physiological factors and age contribute to increased blood pressure, despite a healthy lifestyle. In conclusion, the majority of elderly people in the Kayon Community Health Center (Puskesmas) work area have adopted a healthy lifestyle, yet the incidence of hypertension remains quite high. Therefore, ongoing education and routine screening are necessary to prevent further complications.*

Keywords: *Elderly, Hypertension, Lifestyle, Public Health.*

ABSTRAK; Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia (lansia). Peningkatan risiko hipertensi sering kali dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, stres, dan konsumsi garam berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola hidup lansia terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Sampel berjumlah 43 responden lansia yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (93%) memiliki pola hidup sehat, namun kejadian hipertensi tetap tinggi, yaitu sebesar 53%. Hal ini menunjukkan bahwa faktor fisiologis dan usia turut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah meskipun pola hidup sudah tergolong baik. Kesimpulannya, mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Kayon telah menerapkan pola hidup sehat, namun angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan dan skrining rutin untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Pola Hidup, Kesehatan Masyarakat.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent killer* karena tanpa adanya keluhan sehingga penderita tidak menyadari dirinya menyandang hipertensi dan baru mengetahui setelah adanya komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang menjadi penyebab kematian di dunia. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi, dan angka ini terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% (Riskesdas, 2023). Di Kalimantan Tengah, pada tahun 2024 tercatat lebih dari 10.000 kasus hipertensi pada kelompok usia 25–60 tahun (Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah, 2024).

Faktor risiko hipertensi antara lain usia lanjut, stres, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Lansia cenderung mengalami perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana pola hidup lansia berperan dalam kejadian hipertensi agar dapat dilakukan tindakan pencegahan sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kayon sebanyak 64 orang. Sampel diambil sebanyak 43 responden dengan teknik *accidental sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, dan kejadian hipertensi

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
----	---------------	---------------	----------------

1	Umur 60-70	29	67
	71-80	14	33
	Total	43	100
2	Pendidikan SMP	2	5
	SMA	19	44
	Perguruan Tinggi	22	51
	Total	43	100
3	Pekerjaan PNS/TNI/POLRI	3	7
	Pegawai Swasta	8	19
	Pensiun	10	23
	IRT	22	51
	Total	43	100
4	Kejadian Hipertensi HT		
	Normal	23	53
		20	47
	Total	43	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi gaya hidup lansia terhadap kejadian hipertensi

No	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Selhat	40	93
2	Tidak Selhat	3	7
	Total	43	100

Karakteristik

Karakteristik responden merupakan bagian penting dalam penelitian karena dapat memengaruhi hasil, interpretasi, serta relevansi temuan terhadap populasi yang diteliti. Pada penelitian ini, karakteristik yang ditelaah meliputi umur, pendidikan terakhir, dan pekerjaan.

Ketiga variabel ini memiliki keterkaitan erat dengan perilaku kesehatan, pengetahuan tentang hipertensi, dan tingkat risiko terhadap kejadian hipertensi itu sendiri.

a. Usia

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 60–70 tahun sebanyak 29 orang (67%), dan sisanya 14 orang (33%) berada pada rentang 71–80 tahun. Seluruh responden dalam penelitian ini tergolong dalam kelompok lansia menurut klasifikasi dari Kementerian Kesehatan RI, di mana usia 60 tahun ke atas sudah termasuk lanjut usia.

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan dalam sistem tubuh, salah satunya peningkatan kekakuan pembuluh darah, penurunan elastisitas arteri, serta penurunan fungsi ginjal dan hormonal yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Akibatnya, lansia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi meskipun tanpa gejala spesifik.

Selain faktor biologis, aspek gaya hidup yang terbentuk sejak usia produktif juga memengaruhi kesehatan lansia. Lansia yang sejak muda memiliki pola makan tinggi garam, kurang beraktivitas fisik, atau memiliki kebiasaan merokok, akan memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi di usia lanjut. Oleh karena itu, usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi namun tetap penting diidentifikasi dalam pendekatan pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

b. Pendidikan

Karakteristik pendidikan responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pendidikan tinggi, dengan rincian 22 orang (51%) berpendidikan perguruan tinggi, 19 orang (44%) SMA, dan hanya 2 orang (5%) berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan merupakan salah satu determinan sosial kesehatan yang sangat memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan dalam menjaga kesehatan.

Responden dengan pendidikan tinggi umumnya memiliki akses lebih besar terhadap informasi, pemahaman lebih baik tentang penyakit, serta kemampuan untuk mengolah dan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka kemungkinan untuk memiliki perilaku hidup sehat juga semakin besar, termasuk dalam mengontrol tekanan darah melalui diet sehat, olahraga, dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Namun demikian, pendidikan tinggi tidak secara otomatis menjamin seseorang bebas dari hipertensi. Faktor seperti stres pekerjaan, kebiasaan makan tidak sehat, atau kurangnya aktivitas fisik juga sering terjadi pada kalangan terpelajar dan pekerja kantoran. Oleh karena itu, penting memahami bahwa pendidikan adalah modal dasar, namun harus diimbangi dengan implementasi pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks penelitian ini, tingginya tingkat pendidikan responden menjadi kekuatan dalam upaya promotif dan edukatif. Puskesmas dapat memanfaatkan karakteristik ini untuk membentuk kader kesehatan lansia yang dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

c. Pekerjaan

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 22 orang (51%), diikuti oleh pensiunan 10 orang (23%), pegawai swasta 8 orang (19%), dan PNS/TNI/POLRI sebanyak 3 orang (7%). Kategori pekerjaan ini penting dianalisis karena berkaitan dengan tingkat stres, aktivitas fisik, serta akses terhadap fasilitas kesehatan.

Ibu rumah tangga, meskipun sering dianggap memiliki beban kerja lebih ringan, sebenarnya berisiko mengalami tekanan psikologis karena peran domestik yang tidak dibayar, serta kecenderungan kurang memperhatikan kesehatan diri sendiri dibanding anggota keluarga lainnya. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan cenderung ringan hingga sedang, dan sangat bergantung pada pola hidup masing-masing individu.

Kelompok pensiunan, yang merupakan 23% dari total responden, juga memiliki dinamika kesehatan tersendiri. Setelah tidak lagi bekerja, banyak lansia mengalami perubahan rutinitas, kehilangan peran sosial, dan potensi gangguan finansial. Kondisi ini dapat menyebabkan stres, depresi, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya atau memburuknya hipertensi. Selain itu, jika tidak disertai aktivitas fisik yang memadai, risiko hipertensi meningkat karena penurunan metabolisme tubuh.

Kelompok pekerja (swasta dan PNS/TNI/POLRI), meskipun memiliki penghasilan tetap dan akses layanan kesehatan lebih baik, sering menghadapi tekanan kerja dan pola hidup tidak seimbang. Waktu kerja panjang, kebiasaan makan tidak

teratur, kurang tidur, dan minim olahraga menjadi masalah umum yang dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Melihat keragaman pekerjaan responden, maka pendekatan promotif dan preventif terhadap hipertensi perlu disesuaikan dengan gaya hidup dan tantangan masing-masing kelompok. Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan primer perlu mempertimbangkan kondisi ini dalam perencanaan program kesehatan lansia, termasuk pelatihan pengelolaan stres, penyuluhan gizi, dan penyediaan aktivitas fisik rutin.

Gaya Hidup Lansia di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat, yaitu sebanyak 40 orang (93%), dan hanya 3 orang (7%) yang tergolong memiliki pola hidup tidak sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Kayon telah memiliki kesadaran dan perilaku yang mendukung kesehatan, khususnya dalam hal pola hidup sehari-hari.

Pola hidup sehat dalam penelitian ini mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang (rendah garam dan lemak), aktivitas fisik rutin, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan baik. Lansia yang menjalankan pola hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik dan risiko lebih rendah terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi.

Capaian 93% ini cukup menggembirakan dan mencerminkan efektivitas edukasi kesehatan atau program penyuluhan yang mungkin telah dilakukan oleh pihak Puskesmas atau kader kesehatan. Hal ini juga menunjukkan adanya kesadaran individu di kalangan lansia untuk menjaga kesehatan secara mandiri, suatu hal yang penting dalam konteks penanganan penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan memerlukan pengelolaan jangka panjang.

Sementara 7% responden yang memiliki pola hidup tidak sehat mengalami hipertensi. Hasil ini ditemukan peneliti pada saat melakukan penelitian di Puskesmas Kayon di mana 3 orang (7%) responden mengalami hipertensi yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat.

Menurut peneliti, pola hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia khususnya di Puskesmas Kayon. Beberapa lansia mulai menjalani pola hidup

sehat setelah mengetahui dirinya memiliki hipertensi, dan dengan berjalannya waktu beberapa responden merasakan adanya penurunan tekanan darah sejak menerapkan pola hidup sehat.

Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kayon Palangka Raya Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 43 responden, sebanyak 23 orang (53%) mengalami hipertensi, sedangkan 20 orang (47%) tidak. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari lansia yang diteliti menderita hipertensi, suatu kondisi yang masih tergolong tinggi dan memerlukan perhatian khusus.

Prevalensi hipertensi dalam penelitian ini sebesar 53%, yang secara signifikan lebih tinggi dibanding data nasional terbaru. Meskipun data SKI mencakup seluruh kelompok usia, perlu digarisbawahi bahwa hipertensi umumnya meningkat pada kelompok usia lanjut. Dengan demikian, angka 53% yang ditemukan masih berada dalam batas kemungkinan bagi populasi lansia. Namun, perbedaan besar antara angka studi dan angka nasional tetap menunjukkan bahwa beban hipertensi di wilayah penelitian sangat tinggi dan menjadi perhatian kritis bagi layanan kesehatan lokal.

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi kronis yang bersifat multifaktorial. Meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pola hidup sehat, kejadian hipertensi tetap terjadi pada hampir setengah dari populasi yang diteliti.

Hal ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat saja belum tentu cukup untuk mencegah hipertensi, terutama jika faktor usia, genetik, dan kondisi medis lain (seperti diabetes, dislipidemia, atau obesitas) juga berperan. Fenomena ini mengingatkan bahwa penanganan hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan komprehensif dan tidak cukup hanya berfokus pada perubahan gaya hidup. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin, edukasi tentang pengobatan, kepatuhan minum obat, dan pemantauan komplikasi menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Selain itu, meskipun data menunjukkan sebagian besar responden menjalani pola hidup sehat, kemungkinan terdapat beberapa komponen dari pola hidup yang belum sepenuhnya optimal. Misalnya, mungkin responden telah aktif secara fisik, namun konsumsi garam atau stres emosional tetap tinggi, yang secara fisiologis tetap dapat memicu

hipertensi. Temuan ini menunjukkan perlunya pendalaman lebih lanjut mengenai dimensi spesifik dari pola hidup yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi.

Dengan demikian, intervensi kesehatan masyarakat dapat disesuaikan lebih tepat sasaran, misalnya melalui edukasi pola makan rendah natrium, senam lansia, manajemen stres, dan kontrol berkala tekanan darah di Puskesmas atau posyandu lansia.

KESIMPULAN

Gambaran pola hidup lansia terhadap kejadian hipertensi secara keseluruhan menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat sebesar 93%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2023). Gambaran kualitas hidup lanjut usia pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(6), 227–237.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Christie, A. (2024). Gambaran pola hidup sehat pada lansia hipertensi selama pandemi Covid-19 di Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Lampung Selatan. *Prosiding STIKES Bethesda Conference*, 3(1), 364–369.
- Darwis, A. A., Saputra, A., Robiyanto, N., Tasmawati, Setiawan, M., & Mulawarman, W. G. (2024). Analisis deskriptif terhadap pelaksanaan proyek penelitian dalam mata kuliah *best practice* kepemimpinan sekolah di Universitas Ahmad Dahlan. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(1), 1–7. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/657>
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2024). *Profil kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2024*.

- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *Kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi: Pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti.
- Fadillah, A. D., Suyatno, S., & Nugraheni, S. A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesesuaian praktik gizi pada lansia berdasarkan 10 pesan gizi seimbang (studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 708–718.
- Fahriza, J. (2022). *Gambaran gaya hidup penderita hipertensi pada lansia di Kelurahan Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan* [Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali].
- Harahap, N. Z. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. *Skripsi*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>
- Julianto, J., Suprayitno, S., Supriyono, S., Hidayati, F., Rahmawati, E., & Kurniasari, K. (2021). Studi deskriptif pola belajar sebelum dan selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Jurusan PGSD FIP UNESA. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 7(1), 14–22. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/PD/article/view/12152>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Pusdatin Kemenkes RI.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetia, T., & Berliana, I. (2021). Relationship between exercise and stress with the level of hypertension in the elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87.
- Pelawi, M. (2023). *Karakteristik kejadian hipertensi pada masyarakat di UPT Puskesmas Medan Sunggal tahun 2022* [Skripsi, Universitas Islam Sumatera Utara].
- Sari, N. W., & Mutmainna, A. (2024). Hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 225–231.
- Siregar, J. H., Rindy, T. M. N., Primajanto, I. X., & Yulina, P. A. S. (2022). Analisis deskriptif sistem pembelajaran pasca pandemi bagi mahasiswa di Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 14226. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/14226>

- Syaid, A., Tursina, H. M., & Putri, A. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (*middle age*). *Jurnal Nursing Update*, 14(1), 167–174.
- Vitalis, F. A. (2024). *Penerapan terapi hidroterapi (rendam kaki air hangat) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa* [Karya ilmiah, Program Studi Keperawatan].