

# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KERTASARI KECAMATAAN BANJARHARJO KABUPATEN BREBES

Oleh :

Wardah hamidah<sup>1</sup> Yunita Galih Yunandri<sup>2</sup>

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas Keperawatan, Program Studi S1 Keperawatan

[Wardahhamidah20@gmail.com](mailto:Wardahhamidah20@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang :** Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana di jumpai peningkatan tekanan diastolik yang bernilai lebih dari 90 mmHg dan sistolik di atas 140 mmHg. Penyakit ini biasanya tidak disertai gejala (asimptomatik) ( Potter & Perry, 2009).

**Tujuan :** Mengetahui Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes

**Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *case control* dan menggunakan kuesioner sebagai alat untuk pengumpulan data didapatkan 37 Responden dari semua masyarakat desa kertasari. Teknik pengambilan menggunakan purposive sampling Analisa data dengan menggunakan *Chi Square*

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan terdapat 37 responden (59.5%) mempunyai pola makan yang baik, yang merokok ringan (59.5%), yang melakukan aktivitas fisik sedang (62.2%), dan yang mempunyai tingkat stress ringan (67.6%).

**Kesimpulan :** Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaen brebes

**Saran :** Bagi penderita penyakit hipertensi terutama pada Lansia harus memperhatikan gaya hidup yang sehat dan selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari factor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

**Kata Kunci :** Gaya hidup, pola makan, merokok, aktivitas fisik, tingkat stress, hipertensi

# **RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH THE EVENT OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN KERTASARI VILLAGE, BANJARHARJO DISTRICT, BREBES REGENCY**

## **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition where there is an increase in diastolic pressure of more than 90 mmHg and systolic above 140 mmHg. This disease is usually not accompanied by symptoms (asymptomatic) (Potter & Perry, 2009).

**Objective:** To determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in Kertasari village, Banjarharjo district, Brebes district

**Methods:** This type of quantitative research with a case control research design and using a questionnaire as a tool for data collection obtained 37 respondents from all the paperari village community. The collection technique uses purposive sampling. Data analysis uses Chi Square

**Results:** The results showed that there were 37 respondents (59.5%) who had a good diet, who smoked lightly (59.5%), who did moderate physical activity (62.2%), and who had mild stress levels (67.6%). **Conclusion:** There is a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly in Kertasari village, Banjarharjo district, Brebes district. **Suggestion:** Patients with hypertension, especially the elderly, must pay attention to a healthy lifestyle and always control blood pressure and avoid factors that can cause hypertension.

**Keywords:** Lifestyle, diet, smoking, physical activity, stress level, hypertension