

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Nani Harpiyanti Selastrilia
017222064

**Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Terawan
Kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah**

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia mengalami perubahan kondisi fisik, psikologis ataupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain dan juga mempengaruhi gaya hidup para lansia, mayoritas lansia hidup dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kebiasaan makan yang buruk, kurang aktivitas fisik dan stress serta mengkonsumsi alkohol merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan para lansia menderita hipertensi. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode *diskriptif kuantitatif* dengan *analisis univariat* dan diambil secara *Purposive Sampling* sebanyak 73 responden yang dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Terawan Kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah. Alat penelitian menggunakan kuesioner karakteristik dan kuesioner gaya hidup dengan 20 pertanyaan. Data dianalisis secara univariat. **Hasil** : Hasil menunjukkan mayoritas lansia 91% lansia mempunyai gaya hidup yang tidak baik dengan indikator kebiasaan merokok dengan hasil tinggi paparan asap rokok sebanyak 72% , kebiasaan makan tidak baik 53% , rendah aktifitas fisik sebanyak 44 % dan mayoritas stres sebanyak 92%. **Simpulan** : Pada hasil penelitian ini diharapkan ada upaya yang dapat dilakukan perawat untuk mengatasi gaya hidup yang tidak sehat pada lansia dengan hipertensi agar dapat memperbaiki kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, gaya hidup, kebiasaan makan, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, stress

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Faculty of Health
Thesis, January 2024
Nani Harpiyanti Selastrilia
017222064

**Lifestyle Overview of Elderly Patients with Hypertension at UPTD Puskesmas
Terawan, Seruyan Raya District, Seruyan Regency, Central Kalimantan Province**

ABSTRACT

Background: The elderly experience changes in physical, psychological or social conditions that interact with each other and also affect the lifestyle of the elderly, the majority of elderly people live with unhealthy lifestyles such as smoking, poor eating habits, lack of physical activity and stress and consuming alcohol are risk factors that can cause the elderly to suffer from hypertension. **Methods:** This study used a quantitative descriptive method with univariate analysis and was taken by purposive sampling of 73 respondents conducted in the work area of UPTD Puskesmas Terawan, Seruyan Raya District, Seruyan Regency, Central Kalimantan Province. The research tool used a characteristic questionnaire and a lifestyle questionnaire with 20 questions. Data were analyzed univariately. **Results:** The results showed that the majority of elderly 91% of elderly people had a bad lifestyle with indicators of smoking habits with high results of exposure to cigarette smoke as much as 72%, bad eating habits 53%, low physical activity as much as 44% and the majority of stress as much as 92%. **Conclusion:** In the results of this study, it is hoped that there are efforts that can be made by nurses to overcome unhealthy lifestyles in the elderly with hypertension in order to improve quality and extend life expectancy in the elderly.

Keywords: Hypertension, elderly, lifestyle, eating habits, smoking habits, physical activity, stress.