

## Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bukti Hindu Palangka Raya

Michael Restu Pradana<sup>1</sup> Hermanto<sup>2</sup> Ferry Ronaldo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: [michaelrestu7@gmail.com](mailto:michaelrestu7@gmail.com)

### Article History:

Received Oct 15<sup>th</sup>, 2025

Accepted Apr 11<sup>st</sup>, 2026

Publish Apr 23<sup>rd</sup>, 2026

### Abstrak

Secara teori perkembangan manusia dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Fenomena yang sering ditemukan pada gaya hidup seseorang merupakan fenomena multidimensi mencakup semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk tidur, makan, kesehatan, permainan hiburan, waktu yang dihabiskan, hubungan sosial, cara berpikir, perilaku, dan emosi. Gaya hidup sehat merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan khususnya lansia. Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stres psikologis, semuanya saling berinteraksi dalam meningkatkan risiko hipertensi maka dari itu gaya hidup kurang sehat juga merupakan salah satu penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia. Untuk mengetahui seberapa efektif Gaya Hidup Sehat pada Lansia di UPTD Bukit Hindu Palangka Raya. Penelitian ini korelasional menggunakan Desain Cross sectional. Teknik sampling digunakan Accidental Sampling. Jumlah sampel 80 yang menggunakan Uji Spearman Rank. Dari 80 Responden, terdapat 36 (45%) Gaya Hidup Cukup, kategori Tekanan Darah 47 (59%) Normal Berdasarkan hasil uji spreaman rank yaitu didapat P value = 0,000 dan 0,000 P <0,05. Maka H1 diterima sehingga ada hubungan Gaya Hidup Sehat. Dengan Tekanan Darah Terdapat Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Sehingga diharapkan kepada lansia mendorong gaya hidup menjadi lebih baik seperti ikut intervensi berbasis komunitas, edukasi kesehatan, serta pemantauan rutin

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

### Abstract

*In theory, human development begins with infancy, childhood, adolescence, adulthood, old age, and finally entering the elderly phase at the age of 60. The phenomenon often found in a person's lifestyle is a multidimensional phenomenon encompassing all aspects of daily life, including sleep, eating, health, entertainment, time spent, social relationships, ways of thinking, behavior, and emotions. A healthy lifestyle is the most important factor that greatly influences life, especially for the elderly. Lack of physical activity, consumption of foods high in salt and saturated fat, smoking habits, alcohol consumption, and psychological stress all interact to increase the risk of hypertension, therefore an unhealthy lifestyle is also one of the causes of increased blood pressure in the elderly. This correlational study used a cross-sectional design. The sampling technique used was accidental sampling. The sample size was 80, using the Spearman Rank Test. Of the 80 respondents, there were 36 (45%) who had a moderate lifestyle, and 47 (59%) who had normal blood pressure. Based on the results of the Spreaman rank test, the P value was 0.000 and 0.000 P <0.05. Therefore, H1 was accepted, indicating that there is a relationship between a healthy lifestyle and blood pressure. There is a relationship between a healthy lifestyle and blood pressure in the elderly at the Bukit Hindu Community Health Center in Palangka Raya. Therefore, it is hoped that elderly people will be encouraged to improve their lifestyles by participating in community-based interventions, health education, and regular monitoring.*

**Keywords :** Healthy Lifestyle, Blood Pressure

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization mengatakan penuaan dikehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan pasti dialami oleh semua orang yang berumur panjang, hanya saja cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada manusia itu sendiri. Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. (Afriani, Camelia & Astriana, 2023). Penuaan mempengaruhi fungsi organ tubuh pada lansia dan fungsi organ menurun. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Ini termasuk faktor alam dan penyakit degenerative yang diderita orang tua. Salah satu penyakit degeneratif dengan morbiditas dan mortalitas yang tertinggi adalah hipertensi. (Patriyani & sulistyowati 2020). Gaya hidup sehat merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan khususnya pada lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit tekanan darah tinggi, misalnya : aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, riwayat merokok dan stres. Gaya hidup kurang sehat merupakan satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh kurangnya bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehingga gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit tekanan darah tinggi misalnya karena makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok.. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang terkhusus untuk lansia karena jika lansia mempunyai riwayat darah tinggi yang tidak terkontrol akan berpengaruh pada kesehatan. Salah satu dampak dari tekanan darah tinggi ketika telah terjadi komplikasi adalah gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi kognitif/stroke. Hipertensi pada dasarnya mengurangi harapan hidup para penderitanya. Tingkat kepatuhan dalam pengobatan menjadi faktor penting dalam mengontrol tekanan darah hipertensi (Miao 2020). Fenomena yang sering ditemukan pada gaya hidup seseorang merupakan fenomena multidimensi yang mencakup semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk tidur, makan, kesehatan, permainan hiburan, waktu yang dihabiskan, hubungan sosial, cara berpikir, perilaku, dan emosi (Bagheri & Gharehbaghi, 2019). Dengan demikian, seseorang yang memiliki gaya hidup sehat tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga keadaan psikologis, efektivitas kerja, dan peran sosialnya. Utamanya adalah pada individu yang sudah memasuki masa perkembangan dewasa dengan banyak tuntutan dan aktivitas yang membuat mereka rentan mengalami masalah psikologis, fisik, ataupun sosial. Gaya hidup sehat terbukti memiliki peran yang besar dalam meningkatkan status kesehatan dan melanggengkan usia kehidupan seseorang, terutama pada individu dewasa yang secara tidak langsung memegang kendali penuh atas kehidupan diri sendiri dan lingkungan sekitar melalui peran sosialnya.

Meskipun demikian, data di berbagai negara menunjukkan bahwa jumlah individu dewasa yang memiliki gaya hidup sehat masih sedikit. Prevalensi tekanan darah secara global menurut World Health Organization (2021) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Infodatin, 2019). Prevalensi lansia yang menderita tekanan darah tinggi di Indonesia sejumlah 34,1% hal ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi pada Risesdas tahun 2013. Menurut data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) sejumlah 25.958.499 (12,04%) dari 208.982.372 penduduk di Indonesia telah melakukan deteksi dini hipertensi (Kemenkes, 2023). Di Kalimantan Tengah, meskipun data prevalensi terkini secara spesifik terbatas, tren nasional mencerminkan lonjakan signifikan pada populasi lanjut usia. Di tingkat regional, laporan Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya pada tahun 2023 mencatat bahwa dari 223 lansia yang menjalani pemeriksaan rutin, sebanyak 123 orang (45,2%) menunjukkan hasil

tekanan darah tinggi (Rahmawati & Nugraheni, 2023) Dan disertai pada tahun 2024 didapatkan hasil dari 370 lansia yang menjalani pemeriksaan secara berkala sebanyak 200 orang (54,0%) menunjukkan tekanan darah tinggi, Hipotensi sebanyak 125 (33,7%) dan tekanan darah normal 45 sebanyak (12,1%) Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya tanggal 24-25 april 2025, dari hasil wawancara dan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada 50 lansia yang sedang berkunjung ke Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya terdapat 32 lansia atau sekitar (64 %) banyak lansia yang mengalami riwayat penyakit hipertensi yang cenderung gaya hidupnya masih belum sehat serta dari hasil observasi dan wawancara pada 18 lansia ada yang mengalami riwayat hipotensi dengan gaya hidup yang belum sehat pula (36 %).

Gaya hidup tidak sehat merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya tekanan darah pada lansia. Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stres psikologis, semuanya saling berinteraksi dalam meningkatkan risiko hipertensi maka dari itu gaya hidup yang kurang sehat juga merupakan salah satu penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia (Chatterjee et al., 2022). Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat diklasifikasikan menjadi 4 komponen yang sangat berkaitan dengan kejadian tekanan darah tinggi yaitu terdiri dari pola makan, aktifitas fisik, riwayat merokok, dan kebiasaan minum kopi (Nonasri, 2022).

Solusi utama untuk mengurangi angka kejadian dan dampak hipertensi pada lansia adalah dengan mendorong perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat. Intervensi berbasis komunitas, edukasi kesehatan, serta pemantauan rutin melalui puskesmas merupakan strategi yang terbukti efektif. Puskesmas Bukit Hindu sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pembinaan kepada lansia mengenai gaya hidup sehat. Namun sebelum merancang strategi intervensi yang lebih efektif, perlu dilakukan kajian yang mendalam mengenai hubungan antara gaya hidup sehat dan tekanan darah pada lansia di wilayah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang relevan untuk mendukung upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit pada kelompok lansia di Palangka Raya.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang memeriksa tekanan darah ke Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Sampel penelitian ini lansia yang memiliki gaya hidup sehat di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *Accidental Sampling*. Instrumen penelitian yaitu kuesioner dan lembar *check list*. Analisa data yang digunakan yaitu *Spearman Rank*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1) Hasil Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

<b>Karakteristik Responden</b>		
Usia	n	%
60-69 Tahun	55	69%
70-79 Tahun	25	31%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden, usia lansia yang ada di Puskesmas Bukit Hindu berusia 60-69 Tahun berjumlah 55 responden (69%) dan yang berusia 70-79 tahun berjumlah 25 responden (31%).

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

<b>Karakteristik Responden</b>		
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	51	64
Perempuan	29	36
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden, lansia dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 51 responden (64%), dan lansia dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 29 responden (36%).

Tabel 3 Karakteristik Pendidikan Responden

<b>Karakteristik Responden</b>		
Tingkat Pendidikan	n	%
Perguruan Tinggi	33	41,25%
SMA	24	30%
SMP	18	22,5%
SD	2	2,5%
Tidak Sekolah	3	3,75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden, terdapat 33 responden (41,25%) Lansia yang memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi, 24 responden (30%) Lansia yang memiliki tingkat pendidikan SMA, 18 responden (22,5%) Lansia yang memiliki tingkat pendidikan SMP, 2 responden (2,5%) Lansia yang memiliki tingkat Pendidikan SD dan 3 responden (3,75%) Lansia yang tidak sekolah.

## Data Khusus

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Gaya Hidup Sehat		
Baik	31	39%
Cukup	36	45%
Kurang	13	16%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden diantaranya lansia yang memiliki gaya hidup sehat cukup yaitu 36 responden (45%), lansia dengan gaya hidup sehat baik yaitu 31 responden (39%), dan lansia dengan gaya hidup sehat kurang 13 responden (16%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Tekanan Darah Lansia		
Hipertensi	25	31%
Normal	47	59%
Hipotensi	8	10%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden, tekanan darah lansia yang normal 47 Responden (59%), tekanan darah lansia dengan hipertensi 25 responden (31%), dan tekanan darah lansia dengan hipotensi 8 responden (10%).

Tabel 6 Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Gaya Hidup Sehat	Tekanan Darah						Total	%
	Hipotensi	%	Hipertensi	%	Normal	%		
Baik	2	2,5	2	2,5	27	33,75	31	38,75
Cukup	5	6,25	9	11,25	17	21,25	31	38,75
Kurang	1	1,25	14	17,5	3	3,75	18	22,5
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>31,25</b>	<b>47</b>	<b>58,75</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil distribusi tabulasi silang antara hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya. diatas menunjukkan bahwa dari 80 responden, gaya hidup sehat yang baik dengan tekanan darah Hipotensi sebanyak 2 responden (2,5%), tekanan darah hipertensi sebanyak 2 responden (2,5%), tekanan darah normal sebanyak 27 responden (33,75%) dengan total 80 responden (100%). Gaya hidup sehat yang cukup dengan tekanan darah Hipotensi sebanyak 5 responden (6,25%), tekanan darah hipertensi sebanyak 9 responden (11,25%), tekanan darah normal sebanyak 17 responden (21,25%) dengan total 80 responden (100%). Gaya hidup sehat yang kurang dengan tekanan darah Hipotensi sebanyak 1 responden (1,25%), tekanan darah hipertensi sebanyak 14 responden (17,5%), tekanan darah normal sebanyak 3 responden (3,75%) dengan total 80 responden (100%). Dari total keseluruhan responden.

Tabel 7 Hasil analisis hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Correlations			Gaya Hidup Sehat	Tekanan Darah Lansia
Spearman's rho	Gaya Hidup Sehat	Correlation Coefficient	1.000	.446**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	80	80
	Tekanan Darah Lansia	Correlation Coefficient	.446**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	80	80

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat dilihat bahwa hasil analisa yang diperoleh dari 80 responden didapat nilai dari hasil *correlation coefficient* .446\*\* yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara gaya hidup sehat dengan tekanan darah berarti semakin sehat gaya hidup maka semakin terkontrol tekanan darahnya. dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) nilai *P value* = 0,000. karena nilai  $p < 0,05$ , maka hubungan ini signifikan yang berarti ada hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah. Adapun kekuatan hubungan masuk kategori sedang dimana bisa terlihat pada nilai *correlation coefficient*. Adapun arah hubungan dari variable ini menunjukkan ke arah positif (+) yang berarti, semakin baik gaya hidup sehat, maka semakin baik juga tekanan darah. Maka hipotesis dari H1 diterima yang artinya terdapat hasil analisis hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

## 2) Pembahasan

### Hasil Identifikasi Gaya Hidup Sehat pada Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta tidak ada kesenjangan, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini gaya hidup sehat dominan kearah gaya hidup sehat baik dan cukup dimana hasil presntasi lansia dengan hidup sehat baik 31 Responden (39%) dan cukup 36 Responden (45%). Pada penelitian ini lebih dominan dengan lansia yang mengatur gaya hidup sehat. Dari penelitian ini Gaya hidup sehat di puskesmas Bukit hindu palangka raya terdapat hubungan secara langsung bahwa gaya hidup sehat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan individu itu sendiri seperti menjaga kesehatan fisik dan mental melalui konsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, istirahat cukup, dan pengelolaan stres. Memiliki kesadaran akan hal itu merupakan hal yang penting. Namun terkadang-kadang lansia belum sepenuhnya melakukan gaya hidup sehat dengan baik hal itu sangat mempengaruhi gaya hidup. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi seringkali berkorelasi dengan gaya hidup yang sehat itu di buktikan dengan tingkat pendidikan lansia perguruan tinggi sebanyak 33 Responden (41%) sehingga di dapatkan hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki gaya hidup sehat baik dan cukup. dari penelitian sebelumnya menurut yang dilakukan (Harahap z,n. 2021) mengenai pengaruh gaya hidup sehat dengan status kesehatan lansia di Puskesmas Darusalam Medan dimana dalam penelitian ini ditemukan kebiasaan istirahat yang tidak cukup sebanyak 57 orang. Pengaruh kebiasaan istirahat dengan kesehatan lansia salah satunya hipertensi hasil penelitian dengan lansia yang istirahatnya kurang bukan kurang waktu tidur, mereka banyak waktu untuk tidur hanya saja gampang terbangun di malam hari karena ingin ke kamar mandi untuk buang air kecil dan karena sakit kepala. Keadaan ini diperlukan suatu pendekatan terhadap

lansia dan keluarganya, bahwa lansia yang masih kurang istirahat sebaiknya lebih meningkatkan perhatiannya terhadap kebiasaan istirahat sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, karena tidur bermanfaat untuk menyimpan energy sangat penting bagi kesehatan.

## Hasil Identifikasi Tekanan Darah Pada Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 80 responden Tekanan darah pada lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya didapatkan hasil tekanan darah dengan hipertensi berjumlah 25 Responden (31%). Dari hasil identifikasi dengan data demografi lansia dengan hidup sehat berjumlah 31 responden (39%) yang masuk berdasarkan distribusi karakteristik usia lansia 60-69 tahun berjumlah 55 responden (69%) dan usia 70-79 tahun berjumlah (31%). Berdasarkan hasil identifikasi dengan jenis kelamin lansia laki-laki 51 responden (64%) dan jenis kelamin lansia perempuan 29 responden (36%). Berdasarkan hasil identifikasi tingkat pendidikan lansia dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi 33 responden (41%), pendidikan SMA berjumlah 24 responden (30%), pendidikan SMP 18 responden (23%), pendidikan SD berjumlah 2 responden (2%) dan yang tidak sekolah berjumlah 3 responden (4%).

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung itu bekerja (World Health Organization, 2022). Dan beberapa Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah. Berdasarkan hasil penelitian terbaru dalam tiga tahun terakhir, tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek biologis, gaya hidup, maupun faktor sosial-psikologis. Berikut adalah beberapa temuan penting : Manajemen Tekanan Darah dan Risiko Demensia,, Intervensi Komunitas dan Kepatuhan Terhadap Pengobatan, Faktor Psikososial dan Lingkungan. Berdasarkan teori yang didapat bahwa usia juga mempengaruhi tekanan darah karena semakin usia meningkat maka semakin mengurangi elastisitas pembuluh darah sehingga menjadi salah satu faktor meningkatnya tekanan darah karena usia bertambah juga meningkatkan resiko meningkatnya tekanan darah, tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor meningkat nya tekanan darah karena tingkat pendidikan merupakan salah satu indikator kemampuan seseorang mengakses informasi kesehatan dan memahami informasi yang didapatkan, jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah khususnya pada lansia dengan jenis kelamin perempuan diatas usia 60 tahun keatas memiliki resiko tinggi dibanding laki-laki, dikarenakan penurunan hormon esterogen yang berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan lansia dengan jenis kelamin laki-laki 60 tahun keatas memiliki resiko mengalami peningkatan tekanan darah tetapi lebih beresiko atau lebih dominan dengan jenis kelamin perempuan yang mengalami peningkatan tekanan darah karena perubahan hormon ( Podingge, 2020).

Berdasarkan teori yang didapatkan bahwa antara teori dan fakta tidak ada kesenjangan, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini tekanan darah lansia dominan pada arah normal dan hipertensi dimana hasil persentasi dari tekanan darah normal 47 responden dengan presentasi (58,75%) dan lansia dengan hipertensi 25 responden dengan hasil presentase (31,25%). Karena pada penelitian ini didapatkan lebih dominan dengan lansia yang bisa mengatur tekanan darahnya dengan tekanan darah normal itu dikarenakan dengan tingkat pendidikan lansia yang perguruan tinggi lebih banyak dari lansia yang tidak memiliki pendidikan dengan nilai presentase (41%) dengan total responden 33 yang memiliki pendidikan tinggi sedangkan yang tidak sekolah dengan nilai presentase (4%) dengan total responden 3 memiliki kesamaan yaitu pada responden lansia jika melakukan gaya hidup yang sehat itu sangat mempengaruhi kesehatan individu itu sendiri. Dari penelitian ini tekanan darah lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya terdapat hubungan secara langsung bahwa tingkat pendidikan dengan tekanan darah menjadi salah satu faktor meningkatnya tekanan darah para lansia dan juga gaya hidup serta jenis kelamin lansia sehingga diantara gaya hidup dan tekanan darah memiliki

keterkaitan yang saling berhubungan dan pada saat dilakukan penelitian hasil yang didapatkan sebagian besar lansia sudah mengetahui tentang pentingnya gaya hidup sehat. Namun terkadang-kadang mereka lupa akan hal itu. Sehingga perlunya kontrol pada dirinya sendiri untuk melakukan hal yang sehat. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (sulistyoko dkk 2022) Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas.

## **Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan gaya hidup sehat dengan tekanan darah di puskesmas bukit hindu palangka raya di dapatkan hasil analisis statistik dengan Uji Spearman Rank (*Rho*) di peroleh nilai  $P \text{ value} = 0,000 < 0,05$   $H_1$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dengan tekanan darah lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya. Hasil person koefisien memiliki hubungan positif yang berarti semakin tinggi gaya hidup sehat maka semakin baik juga regulasi tekanan darah. Dan nilai yang didapatkan dari person koefisien 0,446\*\* dapat diketahui bahwa hubungan kedua variable tersebut masuk dalam kategori kolerasi sedang.

Gaya hidup sehat merupakan cara yang digunakan oleh lansia untuk mendapatkan hidup yang sehat berkaitan dengan pandangan lansia yang harus berdiam diri saja dimasa yang sudah tua, teori mengatakan bahwa diusia lanjut lansia harus mampu beradaptasi secara positif terhadap proses penuaan, sehingga memiliki masa tua yang berkualitas, aktif, produktif dan mandiri dimasa tua (Sihaloho, 2022). Pada penelitian ini faktor yang paling mempengaruhi gaya hidup lansia rendah berdampak karena kurangnya pengetahuan lansia tentang gaya hidup yang sehat sehingga masih ada beberapa lansia yang mengalami hipertensi maupun hipotensi disamping dari faktor genetik dari lansia tersebut. Sehingga Sihaloho dkk menerima bahwa pendidikan lansia berpengaruh terhadap gaya hidup lansia tersebut. Tekanan darah merupakan tekanan sistolik dan diastolik pada pembuluh darah. Dalam peningkatan tekanan darah lansia dapat mengontrol tekanan darah baik itu melalui obat-obatan atau gaya hidup sehat yang harusnya diterapkan lansia pada. Gaya hidup sehat merupakan cara mengantisipasi atau membantu menurunkan risiko meningkatnya tekanan darah. Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat antara lain Pengetahuan, Sikap, Keluarga, Komunitas, Media dan Teknologi, Lingkungan Fisik, Kualitas Lingkungan, Faktor ekonomi, Kemampuan membeli makan (Fitriana et al., 2023). Kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat akan mengakibatkan orang-orang terkena dampak penyakit yang tidak diinginkan misalnya tekanan darah. Jadi perlunya kebiasaan diri untuk melakukan hal-hal yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan antara teori dan fakta tidak ada kesenjangan antara lain, hasil penelitian diatas menyatakan bahwa gaya hidup sehat yang baik dan tekanan darah yang normal lebih dominan, maka didapatkan bahwa meningkatnya gaya hidup sehat yang baik mampu membuat tekanan darah menjadi normal dan apabila gaya hidup lansia semakin baik maka semakin bagus atau terkontrolnya tekanan darah lansia, dalam gaya hidup yang sehat lansia perlu menyeimbangkan makanan dan pola aktifitas lansia sehingga seiringnya waktu tekanan darah lansia juga dapat terkontrol dengan baik, disamping itu lansia juga perlu melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat. Dalam penelitian ini terlihat bahwa gaya hidup sehat yang diterapkan lansia mampu menstabilkan tekanan darah lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya. Terkontrolnya tekanan darah lansia itu juga menjadi salah satu faktor gaya hidup sehat yang lansia terapkan sehingga tekanan darah lansia lebih condong ke tekanan darah normal. Sehingga dari hasil penelitian diatas bahwa gaya hidup sehat yang baik dengan tekanan darah dapat mempengaruhi hal yang baik juga. Maka didapatkan bahwa gaya hidup yang baik mampu mengantisipasi tekanan darah dan lain-lain. dari penelitian sebelumnya menurut yang dilakukan dari penelitian sebelumnya menurut yang dilakukan (Sihaloho dkk, 2022) menerima bahwa pendidikan lansia berpengaruh terhadap gaya hidup

lansia tersebut. Tekanan darah merupakan tekanan sistolik dan diastolik pada pembuluh darah. Dalam peningkatan tekanan darah lansia dapat mengontrol tekanan darah baik itu melalui obat-obatan atau gaya hidup sehat yang harusnya diterapkan pada lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Dari Fakta yang didapat dilapangan hasil analisis statistic dengan Uji Spearmen Rank (Rho) di peroleh nilai P value =  $0,000 < 0,05$  H1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dengan tekanan darah lansia di puskesmas bukit hindu palangka raya. Hasil person koefisien memiliki hubungan positif yang berarti semakin tinggi gaya hidup sehat maka semakin baik juga regulasi tekanan darah. Dan nilai yang didapatkan dari person koefisien 0,446\*\*.

Pada penelitian ini faktor yang paling mempengaruhi gaya hidup lansia rendah berdampak karenan kurangnya pengetahuan lansia tentang gaya hidup yang sehat sehingga masih ada beberapa lansia yang mengalami hipertensi maupun hipotensi disamping dari faktor genetik dari lansia tersebut. Sehingga Siahloho dkk menerima bahwa pendidikan lansia berpengaruh terhadap gaya hidup lansia tersebut. Tekanan darah merupakan tekanan sistolik dan diastolik pada pembuluh darah. Dalam peningkatan tekanan darah lansia dapat mengontrol tekanan darah baik itu melalui obat-obatan atau gaya hidup sehat yang harusnya diterapkan lansia pada.

Dapat disimpulkan bahwa dari fakta teori dan opini memiliki kesenjangan , hasil penenlitian diatas menyatakan bahwa gaya hidup sehat yang baik dan tekanan darah yang normal lebih dominan, maka didapatkan bahwa meningkatnya gaya hidup sehat yang baik mampu membuat tekanan darah menjadi normal dan apabila gaya hidup lansia semakin baik maka semakin bagus atau terkontrolnya tekanan darah lansia, dalam gaya hidup yang sehat lansia perlu menyeimbangkan makanan dan pola aktifitas lansia sehingga seiringnya waktu tekanan darah lansia juga dapat terkontrol dengan baik, disamping itu lansia juga perlu melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Faridi, A., Susilawaty, A., Rahmiati, B. F., Sianturi, E., Budiastutik, I., Oktaviani, N. P. W., Trisnadewi, N. W., Tania, P. O. A., & Ramdany, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Anugrah Nurul Hudda, & Sherly Rahmanandini. (2024). Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Terhadap Imunisasi Campak. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, 1(1), 51–57. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.124>
- Arikunto, S. (2017). *Manajemen Penelitian Pendidikan Profesional*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas Kontemporer*. Rineka Cipta.
- Asfar, A. I. T. (2019). Pendidikan Masa Renaissance: Pemikiran dan Pengaruh Keilmuan. *Universitas Negeri Makassar*, 1, 19.
- Cahyono, J. B. S. B. (2019). *Menjadi Pasien Cerdas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti, D., Indriati, M., & Rahmawati, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu, dan Dukungan Keluarga Mengenai Kunjungan Imunisasi pada Masa Pandemi COVID-19 di PMB Bidan L Kabupaten Cianjur. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11(3), 81–91.
- Dewi, K. R., Miolda, P. R., Afifah, T. N., & Istanti, N. D. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Masyarakat dalam Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 50–64.

- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2021). *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020*.
- Ditjen P2P. (2017). *Petunjuk Teknis Kampanye dan Introduksi Imunisasi Measles Rubella (MR)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan.
- Hanika, I. M. (2022). Menyusun Proposal Penelitian. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (pp. 413–424). Media Sains Indonesia.
- Hasanah, M. S., Lubis, A. D., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Imunisasi Dasar terhadap Kepatuhan Pemberian Imunisasi Dasar pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 5(1), 53–63.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2018). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Salemba Medika.
- Kemenkes. (2025). *Kelompok Usia Dewasa*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa>
- Kemenkes RI. (2017). *Imunisasi Measles Rubella Lindungi Anak Kita*.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Kemenkes RI. (2022). *Riset Kesehatan Dasar: Profil Kesehatan Indonesia*.
- Khalidiah, Z., Safri, M., Utami, N. A., Sakdiah, S., & Bakhtiar, B. (2023). Hubungan antara Pengetahuan dan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Perilaku Kepatuhan Pemberian Imunisasi Dasar Campak pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 6(4), 7–17.
- Kristanti, Y. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap pada Balita di Posyandu Desa Sanan Kecamatan Pakel Kabupaten Tulungagung Tahun 2021*. STIKes Utama Abdi Husada.
- Lestari, A. R., Anulus, A., Hidayati, S., & Utary, D. (2022). Hubungan Intensitas Paparan Informasi Penyuluhan Imunisasi dengan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap pada Balita di Dusun Mentigi Kabupaten Lombok Utara. *Nusantara Hasana Journal*, 2(12), 13–26.
- Lestari, S., & Budhi, O. (2017). *Imunisasi Campak dan Rubella MR di Tengah Pro-Kontra Vaksinasi*. BBC Indonesia.
- Lohanda, D. (2017). *Pengaruh Tingkat Pendidikan, Pemahaman Akuntansi dan Pelatihan Penyusunan Laporan Keuangan terhadap Pelaporan Keuangan UMKM Berdasarkan SAK ETAP (Studi Kasus pada UMKM Kerajinan Batik di Kecamatan Kraton Yogyakarta)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Murina, S., & Rahmawaty. (2017). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Kualitas Pelatihan, dan Pengalaman Kerja Aparatur Desa terhadap Pemahaman Laporan Keuangan Desa (Studi pada Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Akuntansi*, 2(3), 111–120.
- Nasution, N., Endriyani, A., Wulandari, D. T., Mukhoirotin, Aswan, Y., Rangkuti, N. A., Nasution, E. M., Argaheni, N. B., Dahlan, D., Maharani, O., & Idayati. (2023). *Asuhan Kebidanan Bayi, Balita, dan Anak*. Yayasan Kita Menulis.
- Nisa, R., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat Pendidikan, Usia, Pekerjaan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak Kabupaten Tuban. *Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3), 251–261. <https://doi.org/DOI.10.52020/jkwgi.v7i3.5850>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cpta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Perilaku Kesehatan: Konsep dan Praktik*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan; Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nurstifani, E., Sudirman, S., & Nurjanah, N. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua dengan Pemberian Imunisasi Measles Rubella (MR) pada Anak Sekolah MIS KT (Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Thayyibah) Salumbone Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2(1).
- Priyoto. (2019). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan* (7th ed.). Nuha Medika.
- Ranuh, I. G. N., Hadinegoro, S. R., Suyitno, H., Kartasasmita, C. B., & Ismoedjianto, S. (2011). *Pedoman Imunisasi di Indonesia* (4th ed.). Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Rusli, S., & Parmato, P. (2015). *Imunisasi Sunnatullah*. AMP Press.
- Sakti, B. (2019). *Pentingnya Imunisasi*. Mutiara Aksara.
- Satgas IDAI. (2018). *Seputar Pekan Imunisasi Dunia 2018*.
- Septarina, M. (2017). *Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Lamanya Bekerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Pegadaian Syariah Simpang Patal Palembang*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Sidabutar, R. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Imunisasi Measles, Rubella (MR) di Desa Lingga Tiga Kecamatan Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2019*. Institut Kesehatan Helvetia.
- Suyanto, B. (2015). *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*. Prenada Media.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stress, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi covid-19, akses layanan kesehatan - lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh kuisisioner*. Andi. <https://books.google.co.id/books?id=aPFfeEAAAQBAJ>
- Syahrani, A. D., Yunariyah, B., Jannah, R., & Su'udi, S. (2024). Pengetahuan Ibu Batita tentang Imunisasi Hepatitis B pada Bayi Baru Lahir di Wilayah Kerja Puskesmas Bangilan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12619–12634.
- Syapitri, H., Amila, N., & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Syukri, M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dan Pengetahuan terhadap Sikap Orang Tua dalam Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap pada Bayi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(2), 41–48.
- Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah.
- World Health Organization. (2017). *Global Immunization Coverage in 2017*.
- World Health Organization. (2021). *World Health Statistics 2021: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.
- Yulizawati, & Afrah, R. (2022). *Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi*. Indomedia Pustaka.