



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph1303>

HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP RISIKO HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAYANG KOTA MAKASSAR

^KAnas Dwi Yulinar Burhan¹, Nur Ulmy Mahmud², Sumiaty³

^{1,2}Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): anasdwi2@gmail.com

anasdwi2@gmail.com¹, nurulmymahmud@yahoo.com², sumiatysudirman@gmail.com³
(081331645702)

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan darah melebihi batas normal 120/80 mmHg. Pada usia lanjut tekanan darah akan cenderung tinggi sehingga lebih besar berisiko terkena hipertensi salah satunya disebabkan gaya hidup tidak sehat, misalnya kurang aktifitas fisik, pola tidur tidak teratur, dan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap risiko hipertensi pada lansia di Puskesmas Layang Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow, Sampel diambil dengan teknik sampling sebanyak 43 sampel yang memenuhi kriteria eksklusi. Metode analisis data menggunakan uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan uji bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan gaya hidup berdasarkan aktifitas fisik memiliki nilai $p = 0,356$, variabel merokok (tidak bisa diuji karena data homogen), pola tidur memiliki $p = 0,476$, dan variabel stress dengan nilai $p = 0,166$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tidak terdapat hubungan gaya hidup terhadap risiko hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. Disarankan kepada masyarakat untuk mengubah gaya hidup ke arah yang lebih sehat, terutama mengurangi atau bahkan berhenti merokok, melakukan aktifitas fisik, mengatur pola makan, dan lebih mengontrol keadaan stres secara baik serta pihak puskesmas perlu menindaklanjuti agar dapat mencegah dan meminimalisir kejadian hipertensi dengan mengendalikan faktor risiko.

Kata kunci : Hipertensi, aktifitas fisik, merokok, pola tidur, stress.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Phone :

+62 853 9504 1141

Article history :

Received : 10 September 2020

Received in revised form : 1 Oktober 2020

Accepted : 15 Oktober 2020

Available online : 30 Oktober 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is blood pressure exceeding the normal limit of 120/80 mmHg. In the elderly, blood pressure tends to be high so that there is a greater risk of developing hypertension, one of which is due to an unhealthy lifestyle, for example lack of physical activity, irregular sleep patterns, and smoking. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the risk of hypertension in the elderly at Layang Public Health Center, Makassar City. This type of research is quantitative. The research method used was an analytic survey with a cross sectional approach. The method of determining the size of the sample using the Lemeshow formula. Samples were taken with a sampling technique of 43 samples that meet the exclusion criteria. The data analysis method used the univariate test to describe the characteristics of the respondents and the bivariate test used the chi square test. The results showed a lifestyle based on physical activity has a value of $p = 0.356$, smoking variable (cannot be tested because the data is homogeneous), sleep patterns have $p = 0.476$, and stress variables with a value of $p = 0.166$. The conclusion of this study is that there is no relationship between lifestyle and risk of hypertension in the elderly in the work area of Layang Public Health Center, Makassar City. It is recommended for the public to change their lifestyle to a healthier direction, especially reducing or even quitting smoking, doing physical activity, regulating diet, controlling stress conditions better and health centers need to follow up in order to prevent and minimize the incidence of hypertension by controlling factors risk.

Key words: Hypertension, physical activity, smoking, sleep patterns, stress.

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka fertilitas mengakibatkan populasi penduduk lanjut usia di dunia meningkat, berdasarkan data proyeksi perbandingan Usaha Harapan Hidup (UHH) memperlihatkan kenaikan dari tahun ke tahun dan diperkirakan akan terjadi peningkatan proporsi lansia di dunia dari 67,7% pada tahun 2000 sampai 71,9 pada tahun 2025.⁽¹⁾ Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah pada lansia meningkat, karena dinding arteri akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Hal ini menyebabkan pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku sehingga tekanan darah pada usia lanjut (lansia) akan cenderung tinggi yang menyebabkan lebih besar berisiko terkena hipertensi. Angka insiden hipertensi sangat tinggi pada usia di atas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80% dari populasi lansia dan diperkirakan dua dari tiga lansia mengalami hipertensi.⁽²⁾

Gaya hidup merupakan hal yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia karena harus menyesuaikan diri dengan mundurnya secara alamiah fungsi alat indera dan anggota tubuh mereka baik secara fisik, mental maupun emosional. 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 hipertensi misalnya karena makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok.⁽³⁾

Hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding pembuluh darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi meningkatkan resiko penyakit jantung dua kali dan meningkatkan resiko stroke delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Selain itu hipertensi juga menyebabkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutaan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak.⁽⁴⁾

Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 milyar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Angka tersebut kian hari kian mengawatirkan, yaitu sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi.⁽⁵⁾ Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, menyatakan bahwa di Kawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Sedangkan Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%.⁽⁶⁾

Menurut Riset Kesehatan Data tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% yang terdiagnosis oleh dokter sebanyak 8,36%, dan yang meminum obat sebesar 8,84%. Hal ini menandakan bahwa prevalensi terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut karakteristik usianya yaitu, kelompok usia 35-44 sebesar 5,73%, usia 45-54 tahun sebesar 45,32%, dan usia 55-64 tahun sebesar 55,23%. Prevalensi hipertensi didapatkan pada laki-laki sebesar 31,34% dan perempuan sebesar 36,85%, pada daerah perkotaan 34,43% dan pedesaan 33,72%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 sebesar 7,22% dan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 sebesar 31,68%.⁽⁷⁾

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016, di Kota Makassar berada pada urutan ke-3 dari 24 kabupaten/kota dengan jumlah prevalensi hipertensi mencapai 11,596%.⁽⁸⁾ Sehingga hipertensi di kota Makassar berada pada urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan prevalensi hipertensi di kota Makassar mencapai 27,61%, sedangkan angka mortalitasnya mencapai 18,6%.⁽⁹⁾ Sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa pada tahun 2015 hipertensi adalah penyebab utama kematian tertinggi di Kota Makassar tahun 2015, yaitu sebanyak 370 kasus kematian.⁽¹⁰⁾ Selain itu pada tahun 2018, hipertensi masuk ke dalam 10 besar penyakit terbanyak di Puskesmas Layang, yakni berada pada urutan ketiga di Kota Makassar.⁽⁸⁾

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap risiko hipertensi pada lansia berdasarkan aktifitas fisik, merokok, pola tidur, dan stress serta untuk mengetahui hubungan tingginya kejadian hipertensi di tengah-tengah masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekali saja. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar pada bulan Maret-April

Tahun 2019. Hasil penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara dan kuesioner pada responden yang berkaitan dengan hubungan gaya hidup terhadap risiko hipertensi pada lansia. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 137 lansia dan sampel adalah 43 orang, teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: usia 55-70 tahun ke atas, pasien dalam kondisi sadar, kognitif baik, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik reposden dan uji bivariat menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dengan dependen. Adapun penyajian data yang digunakan pada penelitian ini dalam bentuk tabel dan narasi. Setelah data terkumpul dilakukan pemeriksaan dan perbaikan isi kuesioner, kemudian menyederhanakan data dengan memberikan simbol atau pengkodean pada setiap kriteria untuk memudahkan pengolahan data, dan selanjutnya melakukan pengolahan data dengan aplikasi SPSS.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tekanan Darah, Aktifitas Fisik, Merokok, Pola Tidur, dan Stres

Karakteristik	Jumlah Pasien	
	n	%
Umur		
40-49	2	4,6
50 – 59	16	37,2
60 – 69	15	34,9
>/= 70 tahun	10	23,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	62,8
Laki-laki	16	37,2
Tekanan Darah		
Normal	13	30,2
Prehipertensi	30	69,8
Aktifitas Fisik		
Cukup	26	60,5
Kurang	17	39,5
Merokok		
Merokok	7	16,3
Tidak Merokok	36	83,7
Pola Tidur		
Cukup	25	58,1
Kurang	18	41,9
Stres		
Berat	18	41,9
Ringan	25	58,1

Berdasarkan tabel 1. dapat di ketahui bahwa pasien dengan rentang umur 40-49 tahun yaitu sebanyak 2 orang (4,7%), rentang umur 50-59 tahun yaitu sebanyak 16 orang (37,2 %), rentang umur 60-69 tahun yaitu sebanyak 15 orang (34,9 %), rentang umur >/= 70 tahun yaitu sebanyak 10 orang (23,3%). Pasien jenis kelamin terbanyak didominasi oleh perempuan sebanyak 27 orang (62,8%)

dan jumlah pasien dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (37,2 %). Berdasarkan tekanan darah, pasien paling banyak yaitu dengan kategori tekanan darah prehipertensi sebanyak 30 orang (69,8 %) dan jumlah pasien paling rendah yaitu dengan kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 13 orang (30,2%). Berdasarkan aktifitas fisik, pasien yang memiliki aktifitas cukup sebanyak 26 orang (60,5%) dan yang kurang memiliki aktifitas fisik kurang sebanyak 17 orang (39,5%). Berdasarkan pasien yang merokok terdapat 7 orang (16,3%) dan pasien yang tidak merokok 36 orang (83,7 %). Berdasarkan pola tidur, pasien yang memiliki pola tidur cukup yaitu sebanyak 25 responden (58,1%) sedangkan pasien yang memiliki pola tidur kurang sebanyak 18 responden (41,9%). Berdasarkan stress, pasien yang memiliki stress berat sebanyak 18 responden (41,9%) sedangkan pasien yang memiliki stress ringan sebanyak 25 responden (58,1%).

Tabel 2. Hubungan Gaya Hidup Aktifitas Fisik terhadap Hipertensi pada Lansia

Aktifitas Fisik	Hipertensi				Total		p value ($\alpha=0,05$)
	Risiko Tinggi		Risiko Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	10	58,8	7	41,2	17	100,0	0,356%
Cukup	20	76,9	6	23,1	26	100,0	
Total	30	69,8	13	30,2	43	100,0	

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 17 orang yang mengalami aktifitas fisik kurang dengan risiko tinggi hipertensi sebanyak 10 orang(58,8%) dan yang mengalami risiko rendah hipertensi sebanyak 7 orang (41,2%). Sedangkan dari 26 pasien yang mengalami aktifitas fisik cukup dengan risiko rendah sebanyak 20 orang (76,9%)dan yang mengalami risiko rendah hipertensi sebanyak 13 orang (30,2%). Hasil analisis uji static menggunakan *chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,356 dengan demikian maka H_0 ditolak atau tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia.

Tabel 3. Hubungan Gaya Hidup Merokok terhadap Hipertensi pada Lansia

Merokok	Hipertensi				Total	
	Risiko Tinggi		Risiko Rendah			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	30	68,9	13	30,2	43	100,0
Berat	-	-	-	-	-	-

Tabel 3 menunjukkan bahwa merokok dengan prevalensi hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Layang tahun 2018. dari 43 orang (100,0%), terdapat pasien yang perokok ringan dengan risiko tinggi berjumlah 30 orang(68,9%). Sedangkan pasien yang perokok ringan dengan risiko rendah sebanyak 13 pasien (30,2%). Hasil analisis uji static menggunakan *chi-square* tidak bisa di uji karena datanya homogen.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Gaya Hidup Pola Tidur terhadap Hipertensi pada Lansia

Pola Tidur	Hipertensi				Jumlah		p value
	Risiko Tinggi		Risiko Rendah		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Risiko	19	76,0	6	24,0	25	100,0	0,476
Tidak Berisiko	11	61,1	7	38,9	18	100,0	
Total	30	69,8	13	30,2	43	100,0	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 25 orang yang memiliki risiko pola tidur risiko dan risiko tinggi hipertensi sebanyak 19 orang (76,0%) dan yang menderita risiko rendah 6 orang (24,0%). Sedangkan dari 18 orang yang memiliki pola tidur risiko pola tidur risiko tinggi dan tidak berisiko sebanyak 11 orang (61,1%) dan yang memiliki pola tidur risiko rendah sebanyak 7 orang (38,9%). Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,476 dengan demikian maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dan risiko hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Layang Kota Makassar.

Tabel 5. Distribusi Hubungan Gaya Hidup Stres terhadap Hipertensi pada Lansia

Stres	Hipertensi				Jumlah		p value
	Risiko Tinggi		Risiko Rendah		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	10	55,6	8	44,4	18	100,0	0,166
Berat	20	80,0	5	20,0	25	100,0	
Total	30	69,8	13	30,2	43	100,0	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 18 orang yang memiliki stress ringan dengan risiko tinggi hipertensi sebanyak 10 orang (55,6%) dan yang memiliki risiko rendah sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan dari 25 orang yang memiliki stress berat dengan risiko rendah sebanyak 20 orang (80,0%) dan yang risiko rendah hipertensi sebanyak 13 orang (30,2%). Hasil analisis uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai p sebesar 0,166 dengan demikian maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stress dengan hipertensi pada lansia pada wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Aktifitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian dengan *chi-square* diperoleh nilai p value $0,356 > 0,05$ yang bermakna tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Pranama pada tahun 2018 menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi.¹¹ Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Pusparani pada tahun 2016 menunjukkan bahwa hasil uji *chi-square* antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi didapatkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi.¹²⁾

Hasil pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor kebiasaan subjek yang rutin dalam melakukan aktifitas fisik dalam kegiatan sehari-hari seperti jalan kaki lebih dari 7.000 langkah perhari, melakukan pekerjaan rumah atau membersihkan rumah (mencuci, menyapu, dan mengepel), melakukan kegiatan mengajar, dan olahraga ringan seperti senam, lari dan bersepeda, secara tidak langsung tindakan responden mampu mencegah peningkatan tekanan darah.

Merokok

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Hal ini dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden yang mempunyai kebiasaan merokok, yaitu sebanyak tujuh orang (16,3%). Hal ini sejalan dengan Eriana pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi.¹³⁾ Sedangkan hasil penelitian saat ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Retno pada tahun 2018 bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi.¹⁴⁾ Pada penelitian ini, kasus hipertensi paling banyak didapatkan pada responden yang tidak merokok (83,7%).

Setelah dianalisis lebih lanjut hasil pada penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi hal ini karena semua responden adalah perokok ringan dan sebagian besar responden adalah perempuan sedangkan kebiasaan merokok umumnya laki-laki, sehingga dapat mengurangi resiko peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar.

Pola tidur

Hasil penelitian uji statistik gaya hidup berdasarkan pola tidur dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,476 dengan demikian maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dan risiko hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Layang Kota Makassar. Penelitian ini sejalan dengan Nurilmi pada tahun 2016 yang menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,257$ (p value $> 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.¹⁵⁾ Sedangkan penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Alfi dan Yuliwar pada tahun 2018 bahwa sebagian besar penderita hipertensi berusia 41-60 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk (73,30%).¹⁶⁾

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan pola tidur yang cukup atau melakukan pola tidur yang teratur seperti melakukan istirahat atau tidur siang (1-2 jam sehari) ≥ 3 kali dalam seminggu, tidur secara teratur dalam seminggu (6-8 jam pada malam hari), tidak begadang, dan tidak terbangun < 2 kali pada waktu tidur malam sehingga mengurangi resiko tekanan

darah hipertensi.

Stres

Hasil penelitian ini diperoleh nilai p-value sebesar $0,166 > 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan terhadap stress dengan kejadian hipertensi. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi ini dipengaruhi oleh keadaan stress subjek penelitian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A.Syahrir dkk pada tahun 2013 menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stress dengan kejadian hipertensi dengan nilai p-value sebesar 0,089 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak, artinya tidak ada hubungan stress dengan kejadian hipertensi.⁽¹⁷⁾ Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Pusparani. I. D. pada tahun 2016 dengan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden yang mengalami keadaan stress yaitu sebanyak 27 responden (57,5%).⁽¹²⁾ Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi dipengaruhi oleh keadaan stress subjek penelitian yang menyatakan bahwa stress mempunyai hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi.

Hasil pada penelitian ini dipengaruhi oleh responden yang jarang merasakan stress dan ketika berpikir dapat mengendalikan pikirannya seperti selalu berpikir positif, mampu menyelesaikan masalahnya sendiri termasuk masalah hidup, tidak selalu merasa kecewa karena hal yang tidak diharapkan, tidak mudah menangis ketika mendapatkan suatu masalah, dan tidak mudah merasa tertekan sehingga dapat mengurangi faktor resiko stress yang menyebabkan resiko hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan gaya hidup berdasarkan aktifitas fisik, merokok, pola tidur, dan stres terhadap risiko hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penderita hipertensi prehipertensi yang terdata di wilayah kerja puskesmas layang tahun 2019 sebanyak 30 responden 69,8%.

Disarankan kepada masyarakat untuk mengubah gaya hidup kearah yang lebih sehat, terutama mengurangi atau bahkan berhenti merokok, melakukan aktifitas fisik dengan perbanyak berolahraga atau melakukan aktifitas aktif seperti jalan kaki, mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, serta lebih mengontrol keadaan stres secara baik serta pihak puskesmas perlu menindak lanjuti dapat mencegah dan meminimalisir kejadian hipertensi dengan mengendalikan faktor risiko dengan melakukan pemeriksaan atau sosialisasi hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NOMOR 41 TAHUN 2015 [Internet]. 2015;(PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN):1–96.
2. Bin Mohd Arifin M, Weta I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada

- Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Med Udayana*. 2016;5(7).
3. Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10–9.
 4. Musfirah M, Masriadi M. Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *J Kesehat Glob*. 2019;2(2):94.
 5. Sartik S, Tjekyan RS, Zulkarnain M. Faktor – Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2017;8(3):180–91.
 6. Wowor R. Pengaruh Kesehatan Lingkungan terhadap Perubahan Epidemiologi Demam Berdarah di Indonesia. *e-CliniC*. 2017;5(2).
 7. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indones [Internet]. 2018;1–100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
 8. Depkes Sul-sel. Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016 Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016. Dinas Kesehat Provinsi Sulawesi Selatan [Internet]. 2016; Available:<http://dinkes.sulselprov.go.id/assets/dokumen/informasi/99cff42f874ab267bd3a6bbe ca6cafad.pdf>
 9. Jumriani A, Dwinata I, Apriani M. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *J Nas Ilmu Kesehat*. 2019;1:28–35.
 10. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2015. Profil kesehatan Provinsi sulawesi selatan. Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2015. 2015;111.
 11. Pranama VF. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Karya Tulis Ilm 2018*. 2018;1–10.
 12. Pusparani ID. Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung putri Kabupaten Bogor. *Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Bogor*. 2016. 106 p.
 13. Ina Eriana. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedoktera Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. 2017;
 14. Nurillah R. Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Unit II Kecamatan Sumbawa. 2018;14–21.
 15. Nurilmi. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Alauddin Makassar. *J Meditasi*. 2016;32–46.
 16. Alfi WN, Yuliwar R. The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *J Berk Epidemiol*. 2018;6(1):18.
 17. Alam, Syamsul. Syahrir S. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik. *Al-Sihah Public Heal Sci J*. 2016;8:130–8.