

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, juli 2024

Nurul Kamal

Hubungan Pola Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia
Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru
Xiii + 45 Halaman + 8 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi atau kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik, yakni ≥ 140 mmHg/ ≥ 90 mmHg sangat rentan dialami lansia. Pola hidup dapat menjadi faktor pencetus terjadinya penyakit hipertensi, seperti pola makan, aktifitas fisik, kebiasaan merokok dan pola tidur. Ada hubungan antara pola hidup dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan perilaku pola hidup dengan tingkat kejadian hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru pada tahun 2024. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan analitik korelasi dengan metode pendekatan *cros sectional* yang dilakukan pada bulan Juni 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Slovin Sampling* dengan jumlah responden 50 orang lansia yang berobat di Puskesmas Payung Sekaki pada tahun 2024. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pola hidup dan lembar observasi tekanan darah. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *P value* yaitu $0,000 < 0,05$ Ha diterima didapatkan ada hubungan antara perilaku pola hidup dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Lansia dianjurkan untuk tetap menjaga pola hidup yang baik rutin mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayuran hijau dan buah-buahan. Lansia juga diharapkan agar rutin melakukan aktifitas fisik, seperti berolahraga, senam dan jalan santai.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, pola hidup

Daftar Pustaka : 27 Referensi (2014 -2024)

D-III NURSING STUDY PROGRAM
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Paper, July 2024

Nurul Kamal

The Relationship between Lifestyle and the Incidence of Hypertension in the Elderly at the Payung Sekaki Health Center, Pekanbaru City
Xiii + 45 Pages + 8 Tabel + 12 Appendic

ABSTRACT

Hypertension or an increasing condition of systolic and diastolic blood pressure, which is ≥ 140 mmHg/ ≥ 90 mmHg, is very susceptible to being experienced by the elderly. Lifestyle can be a triggering factor for hypertension, such as diet, physical activity, smoking habits and sleep patterns. There is a relationship between lifestyle and increased blood pressure. This study aims to determine the relationship between lifestyle behavior and the incidence of hypertension at the Payung Sekaki Health Center in Pekanbaru City in 2024. This research is quantitative using correlation analysis with the cros sectional approach method conducted in June 2024. The sampling technique in this study is Slovin Sampling with a total of 50 elderly respondents who are receiving treatment at the Payung Sekaki Health Center in 2024. This research instrument uses a lifestyle questionnaire and a blood pressure observation sheet. The data analysis technique in this study uses chi-square. The results of the study showed that the P value of $0.000 < 0.05$ Ha was accepted, there was a relationship between lifestyle behavior and the incidence of hypertension in the elderly at the Payung Sekaki Health Center, Pekanbaru City. The elderly are encouraged to maintain a good lifestyle by regularly consuming healthy foods such as green vegetables and fruits. The elderly are also expected to routinely do physical activities, such as exercise, gymnastics and leisurely walks.

Keywords: Hypertension, elderly, lifestyle

Bibliography: 27 References (2014 -2024)