

ABSTRAK

POLA HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA

PUSKESMAS PALANG

Oleh:

MUHAMMAD KAMALUL KAHFI
NIM. P27820521033

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu ketika tekanan darah diatas 140/90 mmHg, dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 dan diastolik lebih dari 90 mmHg. . Di era modern saat ini terjadi perubahan pola hidup di dalam masyarakat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurang istirahat, stress yang tinggi, dan kebiasaan merokok. Pola hidup tidak sehat kususnya pada usia 40 tahun keatas. Tujuan dari penelitian ini Mengetahui Bagaimana Gambaran Pola Hidup Dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Palang.

Desain pada penelitian ini deskriptif, Populasi penelitian adalah Lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas palang yang berjumlah 146 orang. Besar sampel 107 orang menggunakan teknik Simple Random Sampling. Pengambilan data dengan kuesioner dan analisis deskriptif dengan table frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 55 - 65 tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 53%, sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan memiliki pola hidup dalam kategori Baik sebanyak 65%, sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 50%, Hampir setengahnya penderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat keturunan memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 48%, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 52%, dan Sebagian besar penderita hipertensi yang menderita > Dari 1 Tahun memiliki pola hidup dalam kategori baik sebanyak 52%.

Lansia yang menderita hipertensi dapat Menajaga Pola Hidup dengan Baik Seperti menjaga pola makan, istirahat yang cukup, tidak merokok dan tidak memikirkan hal yang membuat stres agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal.

Kata Kunci : Pola Hidup,Lansia,Hipertensi

ABSTRACT

LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE PALANG HEALTH CENTER

By:

MUHAMMAD KAMALUL KAHFI
NIM. P27820521033

Hypertension or high blood pressure is when blood pressure is above 140/90 mmHg, where systolic blood pressure is more than 140 and diastolic is more than 90 mmHg. . In the modern era, there are changes in lifestyle in society, such as unhealthy diets, lack of rest, high stress, and smoking habits. An unhealthy lifestyle is especially at the age of 40 years and above. The purpose of this study is to find out how the lifestyle with hypertension in the elderly in the Palang Health Center Working Area.

The design in this study is descriptive, the study population is the elderly who suffer from hypertension in the working area of the Palang Health Center which totals 146 people. The sample size was 107 people using the Simple Random Sampling technique. Data collection with questionnaires and descriptive analysis with frequency tables.

The results of the study showed that most hypertensive patients aged 55 - 65 years had a lifestyle in the good category as much as 53%, most female hypertension patients had a lifestyle in the good category as much as 65%, most hypertensive patients who did not work had a lifestyle in the good category as much as 50%, Almost half of hypertension patients who had no hereditary history had a lifestyle in the good category as much as 48%, and Most of the hypertensive patients who suffer from > From 1 Year have a good lifestyle as much as 52%, and Most of the hypertensive patients who suffer from > From 1 Year have a good lifestyle as much as 52%.

Elderly people who suffer from hypertension can maintain a good lifestyle such as maintaining a diet, getting enough rest, not smoking and not thinking about stressful things in order to achieve optimal health status.

Keywords: Lifestyle, Elderly, Hypertension