

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**



SIFFA NURHAYATI

P07520121074

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

SCIENTIC PAPER

**LIFESTYLE OVERVIEW OF ELDERL HYPERTENSION
IN PADANG BULAN COMMUNITY
HEALTH CENTER MEDAN**



**SIFFA NURHAYATI
P07520121074**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE IN NURSING
IN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Diploma III
Keperawatan



SIFFA NURHAYATI

P07520121074

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI
DI UPT PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN**

NAMA : SIFFA NURHAYATI

NIM : P07520121074

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Medan
Telah Diterimah dan Disetujui Dihadapan Penguji
Medan, Bulan Juni Tahun 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



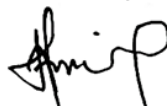
**Surita Ginting, SKM, M.Kes
NIP.196105202000032001**

Pembimbing Pendamping



**Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP.197101091993032003**

Ketua Jurusan Keperawatan



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197703162002122001**

LEMBAR PENGESAHAN

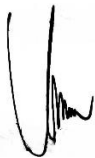
**JUDUL : GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI
DI UPT PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN**

NAMA : SIFFA NURHAYATI

NIM : P07520121074

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji pada sidang akhir Program
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Medan
Prodi D-III Jurusan Keperawatan
Bulan Juni Tahun 2024

Penguji I



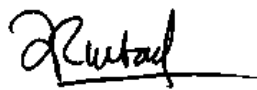
**Cecep Triwibowo, S.Kep, M.Sc
NIP.198706232015031001**

Penguji II



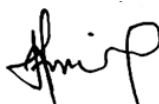
**Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi
NIP.196310061983122001**

Ketua Penguji



**Surita Ginting, SKM, M. Kes
NIP.1961105202000032001**

Ketua Jurusan Keperawatan



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197703162002122001**

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2024

SIFFA NURHAYATI
P07520121074

GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI UPT
PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN TAHUN 2024
V BAB + 45 HALAMAN + 5 TABEL + 12 LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu kondisi Dimana volume darah meningkat melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup lansia yang menderita hipertensi. **Metode:** Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan, jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pengambil sampel dengan teknik *purposive sampling* Penelitian ini dilakukan 2 minggu dengan mengecek tekanan darah dan membagi lembar kuesioner. **Hasil:** Penelitian menunjukkan dari 43 responden, bahwa mayoritas responden yang memiliki gaya hidup buruk yaitu 36 responden (83,7%), responden yang memiliki gaya hidup baik 7 responden (16.3), responden terbanyak dengan gaya hidup berdasarkan mengkonsumsi lemak tinggi 31 responden (16.3%), responden terbanyak yang memiliki gaya hidup berdasarkan konsumsi makanan asin 29 responden (67.8%), mayoritas responden yang tidak mengkonsumsi alkohol 39 responden (90.7%), responden terbanyak mengkonsumsi kopi 28 responden (65.1%), responden terbanyak yang tidak memiliki kebiasaan menghisap rokok 28 responden (65.1%), responden terbanyak tidak berolahraga 30 responden (69.8%), mayoritas responden yang tidak mengikuti posyandu lansia 37 responden (86%). **Kesimpulan Penelitian:** Peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki gaya hidup buruk adalah mengkonsumsi makanan lemak tinggi dan asin, mengkonsumsi kopi, tidak berolahraga, dan tidak mengikuti posyandu lansia.

Kata Kunci: Gaya hidup, Lansia, Hipertensi

THE MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE OF NURSING
SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2024

SIFFA NURHAYATI
P07520121074

LIFESTYLE OVERVIEW OF ELDERLY HYPERTENSION IN PADANG BULAN
COMMUNITY HEALTH CENTER MEDAN IN 2024

V CHAPTERS + 45 PAGES + 5 TABLES + 12 APPENDICES

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where blood volume increases exceeding the normal limit of 140/90 mmHg. This study aims to determine the lifestyle of elderly people suffering from hypertension. **Method:** The research was conducted at Padang Bulan Community Health Center Medan, a descriptive quantitative research type with a cross-sectional design. Sampling using a purposive sampling technique. This research was conducted for 2 weeks by checking blood pressure and distributing questionnaire sheets. **Results:** The study showed that out of 43 respondents, the majority of respondents who had a bad lifestyle were 36 respondents (83.7%), respondents who had a good lifestyle were 7 respondents (16.3%), most respondents with a lifestyle based on consuming high fat were 31 respondents (16.3%), the most respondents who had a lifestyle based on consuming salty foods were 29 respondents (67.8%), the majority of respondents who did not consume alcohol were 39 respondents (90.7%), the most respondents who consumed coffee were 28 respondents (65.1%), the most respondents who did not have a habit of smoking were 28 respondents (65.1%), the most respondents who did not exercise were 30 respondents (69.8%), the majority of respondents who did not attend the elderly integrated service post were 37 respondents (86%). **Conclusion:** The researcher concluded that the majority of respondents who had a bad lifestyle were those who consumed high-fat and salty foods, consumed coffee, did not exercise, and did not attend the elderly integrated service post.

Keywords: Lifestyle, Elderly, Hypertension



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY:
LBP-Twins English &
Language Laboratory of
Medan Health Polytechnic
of Ministry of Health

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2024

Penulis

(Siffa Nurhayati)
NIM :P0752012074

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN “

Penulis menyampaikan ucapan Terimakasih kepada Ibu Surita Ginting, SKM.M,Kes selaku dosen pembimbing I dan ibu Hj. Marlisa, S.Kep, Ns,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu RR Sri Ariani Winarti Rinawati,SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira P.S. Tarigan. S, Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep,Ns,M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. Bapak Cecep Triwibowo S.Kep, M.sc selaku Dosen Penguji I dan Ibu Dra. Indrawati S.Kep, Ns, M.Psi selaku Dosen Penguji II.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
6. Teristimewah kepada ke dua orangtua tercinta saya, Bapak Sulaiman dan Ibu Nurimah yang telah menjadi orangtua terhebat untuk saya yang selalu memberi saya motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa restu yang setiap kali dipanjatkan kepada Allah untuk setiap langkah saya.
7. Untuk kakak kandung saya Anisa Qurani, abang ipar saya Zainal Abidin Sinaga dan adik saya Zarra Zafira serta seluruh keluarga yang berperan dalam mendukung saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini terimakasih selalu memberi saya perhatian dan kasih sayang serta menjadi support yang sangat luar biasa bagi saya.

Terimah kasih kepada teman saya yang terkasih Ahmad Sanjaya Harahap, Farida Khairani yang telah memotivasi saya dan banyak membantu saya dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.

8. Seluruh angkatan ke-35 D-III terutama kelas 3B Keperawatan yang selalu mendukung, memotivasi dan memberi semangat dalam menyelesaikan perkuliahan serta bersama-sama untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Medan, Juni 2024

Penulis

(SIFFA NURHAYATI)
NIM : P07520121074

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumus Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Defenisi Hipertensi	6
B. Gaya Hidup	17
C. Konsep Lansia	21
D. Kerangka Konsep.....	21
E. Defenisi Operasional	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Dan Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi Dan Sampel	22
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan Dan Analisa Data.....	25
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Hasil Peneltian	27
C. Pembahasan	33
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42

B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	6
Tabel 2.2	Defenisi Operasional	21
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024	28
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Asupan Makanan, Merokok, Olahraga Dan Posyandu Lansia Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024	29
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka konsep	21
------------	-----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar info consent
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Lembar pengajuan judul
- Lampiran 4 Lembar konsultasi bimbingan
- Lampiran 5 Master tabel karakteristik
- Lampiran 6 Master tabel kuesioner
- Lampiran 7 Hasil uji output spss
- Lampiran 8 Surat Izin survey awal
- Lampiran 9 Surat izin penelitian
- Lampiran 10 Surat EC
- Lampiran 11 Riwayat hidup penulis
- Lampiran 12 Dokumentasi