

GAMBARAN GAYA HIDUP PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Della Marsela¹ , Vita Lucya,Ners.,M.Kep²

Koresponding Author : dellamarselaaaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan. Upaya pencegahan dan pengendalian factor risiko hipertensi dapat dilakukan antara lain melalui perubahan perilaku gaya hidup sehat. Gaya hidup yang tidak sehat meliputi kebiasaan makan makanan yang berlemak dan mengandung banyak garam, minum minuman berkafein dan beralkohol serta merokok kurangnya aktivitas fisik dan stress dapat menyebabkan masalah kesehatan salah satunya yaitu dapat menyebabkan timbulnya penyakit hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengeksplere gambaran gaya hidup pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan *single case study*. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dianalisis dengan kriteria inklusi lansia ≥ 60 tahun, komunikatif, kooperatif dan lansia dengan hipertensi. **Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa pola makan dapat memberikan pengaruh terhadap angka kejadian hipertensi. Pola makan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol. **Kesimpulan :** Pada penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup pada lansia yang memiliki hipertensi kurang baik. Hasil penelitian ini menghasilkan 2 tema yaitu : aktivitas fisik rendah dan pola makan tidak sehat.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia