

GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA HIPERTENSI SELAMA PANDEMI COVID-19 DI DESA KETAPANG KECAMATAN KETAPANG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Agatha Cristie, Indrayanti*

STIKES Bethesda Yakkum

agathachristie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi salah satu kondisi yang dianggap sebagai komorbiditas COVID-19 dan dapat meningkatkan keparahan dan kematian. Dari kasus tersebut orang yang sudah lanjut usia rentan terhadap penyakit di masa pandemi terutama lansia yang mempunyai penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara di Desa Ketapang terdapat 4 dari 5 lansia yang menderita hipertensi masih mengkonsumsi makanan berlemak dan asin, serta jarang berolahraga, hal tersebut dapat mengakibatkan hipertensi yang semakin parah dan bisa mengalami komplikasi. Tujuan : Mengetahui gambaran pola hidup sehat lansia hipertensi selama pandemi Covid-19 Di Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Metode : Desain penelitian menggunakan kuantitatif metode deskriptif. Penentuan sampel dengan teknik total sampling sebanyak 85 responden. Instrumen menggunakan kuesioner sebanyak 14 pernyataan dan menggunakan analisis univariat. Hasil uji validitas yaitu 0,553-0,851 lebih besar dari *r* table 0,514. Hasil : Pola hidup sehat pada lansia hipertensi di Desa Ketapang sebanyak 85 orang yang terdiri dari laki-laki 46 orang dan perempuan 39 orang. Dengan hasil pola hidup sehat baik sebanyak 8 orang (9,41%) pola hidup sehat cukup 50 orang (58,82%) dan pola hidup sehat kurang 27 orang (31,76%). Kesimpulan: Lansia hipertensi di Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan memiliki pola hidup sehat yang cukup selama pandemic covid-19. Saran: puskesmas dapat mengadakan sosialisasi secara langsung terkait pola hidup sehat pada lansia karena pola hidup yang kurang baik.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Pola hidup sehat, Covid-19

ABSTRACT

*Background Back : Hypertension is a condition that is considered a co-morbidity of COVID-19 and can increase severity and death. From these cases, elderly people are vulnerable to disease during a pandemic, especially the elderly who have hypertension. Based on the results of interviews in Ketapang Village, there were 4 out of 5 elderly who often consumed fatty and salty foods and rarely exercise, this can lead to worsening hypertension and complications. Destination research : Knowing the description of the healthy lifestyle of hypertensives elderly during the Covid-19 pandemic in Ketapang village, Ketapang district, South Lampung regency in 2023. Method research : The research design uses a quantitative descriptive method. Determination of the sample with a total sampling technique of 85 respondents. The instrument used a questionnaire with 14 questions and used univariate analysis. The results of the validity test are 0,553-0,851 greater than the *r* table 0,514. Research Results : A healthy lifestyle in hypertensive elderly in Ketapang Village as many as 85 people consisting of 46 men and 39 women. With the results of a good healthy lifestyle, 8 people (9,41%), a healthy lifestyle, 50 people (58,82), and a healthy lifestyle less 27 people (31,76%). Conclusion : Hypertensive elderly in Ketapang Village, Ketapang District, South Lampung Regency have a healthy lifestyle that is not good during the Covid-19 pandemic. Suggestion : Puskesmas can conduct outreach directly related to healthy lifestyles to the elderly because of poor lifestyles.*

Keywords : Elderly, Hypertension, Healthy lifestyle, Covid-19

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 dunia dilanda oleh virus *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Virus ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Hingga akhir 2021, jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 yaitu sebanyak 1.821.703 atau sebesar 11,3%. Kasus tersebut terjadi pada usia lanjut dengan penyakit penyerta tertinggi yaitu hipertensi hingga 50,3%. Berdasarkan kasus tersebut lansia dan hipertensi salah satu kondisi yang dianggap sebagai komorbiditas COVID-19 dan dapat meningkatkan keparahan dan kematian. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup besar di Indonesia. Hal ini ditandai dengan pola penyakit yaitu meningkatnya kematian akibat penyakit tidak menular seperti stroke, jantung dan diabetes mellitus. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah *stroke* dan *tuberculosis*, yang mencapai 6,7% dari Indonesia (WHO, 2013).

Hipertensi atau biasa dikenal penyakit darah tinggi, karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, dan bisa menyebabkan komplikasi pada organ. Beberapa penyebab hipertensi yaitu dikarenakan terlalu berlebihan mengkonsumsi garam, kebiasaan merokok, stress, mengkonsumsi minuman keras dan kelebihan berat badan atau obesitas. penderita hipertensi menduduki peringkat kedua dari tiga besar penyakit (Kemenkes, 2016). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 28 Maret 2022 di Desa Ketapang didapatkan data yang diperoleh kepala desa Ketapang terdapat jumlah lansia yang mengalami hipertensi yaitu 85 orang. Melalui observasi dan data yang didapatkan yaitu, aktivitas fisik lansia hipertensi selama pandemi lansia hanya di rumah saja dan selama pandemi posyandu tidak dilaksanakan. Berdasarkan hasil wawancara dengan lansia di Desa Ketapang, terdapat 5 lansia hipertensi didapatkan 3 orang lansia masih merokok, 4 dari 5 lansia selalu mengkonsumsi makanan yang berlemak dan asin, selain itu dari 5 lansia tersebut hanya 2 lansia yang rajin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau sekedar jalan sehat, selama pandemi para lansia tidak pernah rutin melakukan cek hipertensi dan jarang untuk mengkonsumsi obat hipertensi selain itu, kondisi pandemi Covid-19 membuat lansia takut jika akan kontrol. Selama pandemi lansia pergi kontrol ke puskesmas jika mengalami keluhan sakit saja.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Desain yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 85 lansia dengan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan skala *Guttman* dan skala *Likert*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Lansia Hipertensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan Di Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	54,1%
	Perempuan	39	45,9%
Usia	60-74 tahun	75	88,2%
	75-90 tahun	10	11,8%
Pekerjaan	Petani	21	24,7%
	Pedagang	19	22,4%
	Wiraswasta	10	11,8%
	IRT	35	41,2%

Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas menunjukkan responden laki-laki jumlahnya lebih banyak yaitu 46 orang (54,1%), sedangkan responden perempuan jumlahnya 39 orang (45,9%) sedangkan data usia terbanyak adalah lanjut usia 60-74 tahun sebanyak 75 responden (88,2%) dan data usia paling sedikit adalah lanjut usia tua 75-90 terdapat 10 responden (11,8%) untuk data pekerjaan yang paling banyak adalah 35 responden (41,2%) sebagai IRT dan pekerjaan yang paling sedikit adalah 10 responden sebagai wiraswasta (11,8%).

2. Gambaran Pola Hidup Sehat

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Lansia Hipertensi Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Pola Hidup Sehat Baik	8	9,41%
2.	Pola Hidup Sehat Cukup	50	58,82%
3.	Pola Hidup Sehat Kurang	27	31,76%
Jumlah		85	100%

Analisis : dari tabel 8 diatas menunjukkan bahwa data yang cukup banyak yaitu pola sehat cukup 50 responden (58,82%) dan data yang paling sedikit yaitu 8 responden (9,41%) yaitu pola hidup sehat baik.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 7 di atas menunjukkan sebanyak 46 responden (54,1%) berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Farida et al. (2021) yang didominasi laki-laki yaitu sebanyak 156 responden (95%). Hasil penelitian Oktavia et al. (2021) mengatakan bahwa jenis kelamin laki-laki merupakan kelompok beresiko tinggi mengalami hipertensi terkait pola hidup dan aktivitas fisik yang kurang baik. Peneliti berasumsi bahwa laki-laki memiliki pola hidup

sehat yang kurang karena gaya hidupnya yang kurang baik seperti merokok dan sering mengkonsumsi kopi oleh sebab itu harus dianjurkan untuk menjalankan pola hidup yang lebih baik seperti mengurangi merokok dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga >30 menit/hari.

b. Usia

Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa data usia terbanyak adalah 75 responden (88,2%) kategori usia lanjut (60-74 tahun) dan yang paling sedikit adalah 10 responden (11,8%) kategori usia (75-90). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasan (2018) dengan hasil responden (60%) responden lansia. Hasil penelitian dari Muhammad (2021) mengatakan usia lansia (51-60) tahun tubuh sudah mengalami penurunan fungsi organ-organ tubuh akibat proses penuaan. Peneliti berasumsi usia 60-70 tahun rentan untuk mengalami penyakit karena sistem imun tubuh yang tidak bekerja secara maksimal. Pertambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh seperti fungsi fisiologi akibat proses degeneratif yang bisa menyebabkan lansia menderita penyakit tidak menular. Selain itu tekanan darah tinggi pada lansia disebabkan oleh hilangnya kelenturan pembuluh darah dan peningkatan resistensi pembuluh perifer (Nurarif & Kusuma,2016).

c. Pekerjaan

Tabel 7 menunjukkan bahwa data yang paling banyak adalah 35 responden (41,2%) sebagai IRT dan pekerjaan yang paling sedikit adalah wiraswasta 10 responden (11,8%) . Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ulya & Iskandar (2017) yang menjadi penderita hipertensi yaitu ibu rumah tangga yaitu sebesar 50%. Peneliti berasumsi bahwa responden yang bekerja sebagai IRT sering mengalami stress karena beban mengurus anak dan suami karena dapat mengakibatkan tekanan darah dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Oleh sebab itu sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu mengurangi resiko kelebihan berat badan.

2. Pola Hidup Sehat

Tabel 8 menunjukkan bahwa data yang paling banyak adalah 50 responden (58,82%) yaitu pola hidup sehat cukup, pola hidup sehat baik sebanyak 8 responden(9,41%) dan pola hidup sehat kurang yaitu 27 responden(31,76%). Berdasarkan jawaban responden dalam mengisi kuesioner, paling banyak responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi asupan garam yang banyak, memiliki kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kopi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Ngurah & Yahya (2021) dengan 33 responden (73%) dengan gaya hidup tidak sehat. Pada penderita hipertensi yang memiliki pola makan tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan yang asin dapat mengakibatkan faktor resiko terhadap tekanan darah dan terdapat responden yang gaya hidupnya masih kurang sehat yaitu banyak responden merokok dan jarang untuk melakukan aktivitas fisik. Lansia dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan pola makan sehat yang baik, untuk menjaga pola makan sehat yang baik lansia perlu dukungan dari keluarga dalam memperhatikan dan merawatnya sehingga dukungan antara keluarga dan pola makan yang sehat lebih optimal. Pada penderita hipertensi disarankan agar melakukan pembatasan untuk

mengonsumsi makanan yang tinggi natrium, makanan hewani dan makanan yang berlemak (Wayan Nandia Sari, 2020). Peneliti berasumsi bahwa responden memiliki pola hidup sehat yang kurang. Hal ini dapat dilihat sesuai jawaban responden pada kuesioner penelitian selama masa pandemic covid-19 di Desa Ketapang responden paling banyak menjawab memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi, mengonsumsi makanan asin, merokok dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

- a. Jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah persentase 54,1%
- b. Usia responden paling banyak adalah 60-74 tahun dengan persentase 88,2%
- c. Pekerjaan paling banyak adalah IRT dengan presentase 41,2%
- d. Hasil penelitian Pola hidup sehat di Desa Ketapang Kecamatan Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023 yaitu pola hidup sehat cukup dengan persentase 58,82%

B. SARAN

1. Lansia di Desa Ketapang
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait menjalankan pola hidup sehat selama pandemi covid-19 terutama untuk lansia yang mempunyai hipertensi agar mengubah pola hidup yang baik.
2. Puskesmas Desa Ketapang
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pola hidup sehat pada lansia hipertensi selama pandemi covid-19 dan puskesmas dapat mengadakan sosialisasi secara langsung terkait pola hidup sehat pada lansia karena pola hidup yang kurang baik.
3. Peneliti Selanjutnya
Peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Yth. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep MB., Ph.D., NS. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas dukungannya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Ethic Palupi., S.Kep., Ns., MNS. selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik atas dukungannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Progam Studi Sarjana Keperawatan atas dukungannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Enik Listyaningsih, SKM, MPH selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan pada skripsi ini.
5. Ibu Mei Rianita Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 1 yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom selaku penguji 2 dan dosen pembimbing yang telah berkenan membimbing selama penyusunan skripsi.
7. Bapak Hamsin selaku Kepala Desa Ketapang Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan.
8. Orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua teman angkatan tahun 2018 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang berjuang bersama saya dan telah memberikan bantuan, dukungan, semangat dan doa selama penyusunan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, E. K., Usman, S., S, S., N, N., & Saputra, I. (2021). The Analysis of Factors Related To The Implementation of The Covid-19 Health Protocol For Cadets At Malahayati Merchant Marine Polytechnic of Aceh In 2021. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/1186-1193>. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.772>
- Hasan, A. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- kemkes.co.id. (2016). *Kesiapsiagaan menghadapi Infeksi COVID-19*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-Novel-Coronavirus.html>
- Nurarif & Kusuma, (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ngurah, I. G. K. G., & Yahya, N. K. V. C. (2021). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 326–330. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1123>
- Ngurah, I. G. K. G., & Yahya, N. K. V. C. (2021). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 326–330. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1123>
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 4–7.
- Ulya, Z., & Iskandar, A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- WHO. (2013). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia>