

ABSTRAK

Gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam penyakit misalnya hipertensi. Dengan timbulnya penyakit tersebut dapat memperburuk keadaan lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Perintis RW 11 Kelurahan Ngagel Rejo Surabaya.

Desain dalam penelitian bersifat analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 70 responden, sampel 60 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independent adalah gaya hidup dan variabel dependen adalah hipertensi pada lansia. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dan menggunakan tensimeter analog untuk mengukur hipertensi. Analisis penelitian ini menggunakan *uji chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar (66,7%) mengalami gaya hidup tidak sehat dan setengahnya (50,0%) mengalami hipertensi stage 1. Hasil uji *chie-square* didapatkan 1 sel (16,7%), maka memenuhi syarat uji chie-square dan didapatkan nilai $p = 0.002$ dan $\alpha = 0,05$, berarti $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak berarti ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Perintis RW 11 Kelurahan Ngagel Rejo Surabaya. Diharapkan bagi lansia di posyandu Lansia Perintis RW 11 Kelurahan Ngagel Rejo Surabaya dapat mengatur gaya hidup seperti mengatur pola hidup, mengurangi asupan garam berlebih, olahraga, dan tidak stres berlebih. Lansia yang mengalami hipertensi harus mengecek tekanan darah secara teratur, minum obat teratur sehingga hipertensi dapat terkontrol.

Kata kunci : gaya hidup, hipertensi