

Hubungan Gaya Hidup dengan Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis *Transcultural Nursing* di Puskesmas Rawalele

Regina Tianavissa^{1*}, Eva Riantika Ratna Palupi², Dwi Diana Putri³

^{1,2,3}Program Studi D-III Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

Korespondensi Penulis: reginanavissa3@gmail.com

Abstract. An unhealthy lifestyle can increase the risk of blood vessel damage, heart disease, and hypertension, as well as increase Mean Arterial Pressure (MAP). **Objective:** This study aims to determine the relationship between lifestyle and Mean Arterial Pressure (MAP) in elderly hypertensive patients based on transcultural nursing at the Rawalele Community Health Center. **Method:** This study is a correlational analytic study using the Spearman Rank research design. The sampling method used in this study was purposive sampling. The total sample size was 157 respondents. The research instruments used were a lifestyle questionnaire and a digital sphygmomanometer. The Spearman Rank test results obtained a p-value of 0.000. **Results:** Based on the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between lifestyle and Mean Arterial Pressure (MAP) in elderly hypertensive patients based on transcultural nursing at the Rawalele Community Health Center. With a p-value <0.05, it can be said that the variables are significantly correlated or related. This study is expected to provide a comparison for future researchers in educating and understanding lifestyle factors that can influence Mean Arterial Pressure (MAP) in elderly hypertensive patients.

Keywords: Lifestyle, Transcultural Nursing, Mean Arterial Pressure (MAP), Elderly Hypertension

Abstrak. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung, dan hipertensi serta peningkatan Mean Arterial Pressure (MAP). **Objective:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup dengan Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis *Transcultural Nursing* di Puskesmas Rawalele. **Method:** Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dengan menggunakan desain penelitian *Spearman Rank*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Total sampel 157 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner gaya hidup dan *Sphygmomanometer* digital. Didapatkan hasil uji *Spearman Rank* dengan hasil p-value 0.000. **Results:** Maka berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Gaya Hidup dengan Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis *Transcultural Nursing* di Puskesmas Rawalele, dengan hasil p-value <0,05 dapat dikatakan variabel berkorelasi atau berhubungan secara signifikan. Penelitian ini diharapkan menjadi perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam edukasi pemahaman tentang gaya hidup yang dapat berpengaruh terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi.

Kata Kunci: Gaya hidup, *Transcultural Nursing*, Mean Arterial Pressure (MAP), Lansia Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Faktor budaya memiliki peran penting dalam kesehatan masyarakat. Perubahan yang terjadi pada manusia baik dalam perubahan gaya hidup maupun tatanan sosial dalam bidang kesehatan kerap kali dihadapkan dengan norma dan budaya yang dianut oleh masyarakat yang tinggal dalam suatu tempat tertentu (Kusuma Dewi et al., 2022). Di zaman sekarang, masyarakat mengalami perubahan dalam gaya hidup, termasuk kebiasaan makan dan pantangan makanan saat sakit, persepsi sakit dalam aktivitas sehari-hari. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung, dan hipertensi (Kamalul Kahfi et al., 2024). Lansia dengan hipertensi hendaknya menerapkan budaya hidup sehat seperti melakukan diet dan olahraga/aktivitas fisik (Syahbana, 2020). Kontrol tekanan

darah dapat dilakukan secara teliti dengan memantau Mean Arterial Pressure (MAP) (Listyowati et al., 2020). Periode Mean Arterial Pressure (MAP) yang berkepanjangan di bawah ambang batas ini dapat menyebabkan gangguan organ, seperti iskemia dan infark, karena aliran darah yang tidak memadai ke jaringan target. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kesadaran atau kematian saraf (Kinsella et al., 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (2020) diperkirakan sekitar 600 juta orang menderita hipertensi diseluruh dunia, dengan rincian 3 juta kematian setiap tahunnya. Penyakit hipertensi menyumbang angka 7% terhadap beban penyakit dunia dan mengakibatkan 17 juta kematian per tahunnya. Prevalensi hipertensi (usia ≥ 18 tahun) di dunia adalah 22%. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi adalah 24,7% dengan angka berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada laki-laki yaitu 25,3% dan pada perempuan 24,2% (Amlan et al., 2023).

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Daerah Riskesdas, (2023) hipertensi menempati urutan ke 3 sebagai salah satu pembunuh tertinggi di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis. Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 30,8%. Prevalensi tertinggi kedua terletak di Jawa Barat sebanyak 108,18%. Terdapat 117.010 penduduk di Kabupaten Subang yang berusia antara 55 dan 65 tahun atau hampir 62% penduduknya menderita hipertensi (Amila et al., 2020).

Hipertensi berhubungan dengan nilai Mean Arterial Pressure (MAP), ironisnya nilai MAP pada lansia hipertensi di Puskesmas/Komunitas ditemukan sangat tinggi. Data MAP tinggi ditemukan di Puskesmas Pati II, dengan rentang nilai MAP antara 133-140 mmHg, termasuk kedalam kategori MAP grade III yaitu hipertensi berat (Meliasari et al., 2025). Berdasarkan survei data yang dilakukan 15 April 2025 di Puskesmas Rawalele didapatkan bahwa nilai MAP berkisar antara 122-130 mmHg, yang termasuk dalam kategori MAP derajat II atau stadium 2 hipertensi sedang.

Gaya hidup merupakan cara seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas. Gaya hidup sehat menurut Depkes RI dalam (Aziz & Putri, 2019), adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Salah satu penyebab kejadian hipertensi pada lansia adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari pola makan dan aktivitas fisik (Pratiwi et al., 2023). Gaya hidup yang sehat yaitu kebiasaan makan seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan kalium, magnesium, dan serat seperti buah dan sayuran sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi (Pebriani, 2023). Aktivitas sehari-hari yaitu berolahraga seperti senam hipertensi bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan

menjaga kebugaran. Gaya hidup sehat diharapkan dijalankan sedini mungkin, karena gaya hidup terbentuk seiring dengan kebiasaan yang dijalankan sejak kecil. Gaya hidup sendiri juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang sehingga menjadi kebiasaan mereka dalam melakukan pola hidupnya (Alfiyani, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Poniyah Simanullang, 2018) di peroleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik (49%). Hasil penelitian (Maimunah, 2020) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawuan menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur (Arifin et al., 2020).

Indonesia menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling serius adalah hipertensi, adanya hipertensi ini mempengaruhi perubahan Mean Arterial Pressure (MAP). MAP adalah rata-rata dari nilai tekanan arteri sistolik dan diastolik yang diamati selama satu siklus jantung lengkap (Pokhrel, 2024). Mean Arterial Pressure (MAP) ditentukan oleh kombinasi curah jantung dan resistensi pembuluh darah sistemik. Perfusi jaringan vital memerlukan tekanan arteri rata-rata minimum 60 mmHg. Tekanan arteri rata-rata yang diukur selama satu detak jantung dikenal sebagai Mean Arterial Pressure. Mean Arterial Pressure (MAP) biasanya memiliki nilai antara 70 dan 100 mmHg. Penurunan tekanan arteri rata-rata hingga kurang dari 70 mmHg mencegah darah dipompa ke seluruh tubuh. Infark serebral dapat disebabkan oleh tekanan darah lebih dari 100 mmHg, dan infark serebral dapat terjadi pada penderita tekanan darah tinggi (Rainy et al, 2023). Posisi MAP dengan nilai ≥ 100 mmHg sering di maksud dengan MAP tinggi, yang menunjukkan adanya tekanan tinggi di arteri. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan pembekuan darah atau kerusakan pada otot jantung, yang harus bekerja lebih keras. Sedangkan posisi MAP dengan nilai ≤ 60 mmHg dianggap sebagai MAP rendah (Meliasari et al., 2025)

Mean Arterial Pressure (MAP) berfungsi untuk mengetahui apakah aliran darah ke organ-organ penting seperti otak, jantung, ginjal sudah cukup. Di Puskesmas, MAP digunakan untuk memantau kondisi pasien, terutama yang memiliki tekanan darah tinggi, penyakit kronis, atau setelah tindakan medis. Dengan memantau MAP, tenaga kesehatan bisa mengambil tindakan cepat jika ditemukan gangguan sirkulasi darah, sehingga membantu mencegah komplikasi dan menjaga fungsi organ tetap baik. Pemantauan Mean Arterial Pressure (MAP) di Puskesmas memiliki peran penting dalam menilai kestabilan kondisi pasien secara sederhana

namun efektif. MAP yang terlalu rendah dapat menunjukkan bahwa organ tidak mendapatkan cukup darah, sedangkan MAP yang terlalu tinggi dapat membahayakan pembuluh darah dan organ tubuh. Oleh karena itu, pengukuran MAP menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan primer, terutama untuk mendeteksi dini risiko komplikasi dan menentukan langkah penanganan yang tepat pada pasien dengan gangguan tekanan darah atau penyakit kronis lainnya (Listyowati et al., 2020).

Transcultural mengandung arti lintas budaya dimana budaya yang satu dapat mempengaruhi budaya yang lain. Pola kehidupan yang berlangsung lama, diulang terus menerus merupakan internalisasi dari nilai-nilai yang mempengaruhi pembentukan karakter pola pikir, pola interaksi perilaku yang memiliki pengaruh pada pendekatan intervensi keperawatan. perawatan Transcultural Nursing adalah suatu pelayanan keperawatan yang berfokus pada analisis dan studi perbandingan tentang perbedaan budaya (Leninger, 1978). Transcultural Nursing adalah ilmu dan kiat yang humanis, yang difokuskan pada perilaku individu atau kelompok, serta proses untuk mempertahankan atau meningkatkan perilaku sehat atau perilaku sakit secara fisik dan psikokultural sesuai latar belakang budaya. Teori Leninger menjelaskan faktor budaya dan asuhan yang mempengaruhi kesehatan, kesakitan dan kematian manusia sebagai upaya untuk meningkatkan dan memajukan praktek keperawatan. Tujuan paling utama dari teori ini adalah memberikan asuhan yang sesuai dengan budaya, gaya hidup maupun nilai-nilai yang dipercaya oleh klien (Husna, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Rawalele pada 15 Maret 2025, jumlah penderita lansia hipertensi pada Januari sampai 14 Maret 2025 didapatkan 258 orang terdiri dari laki-laki sebanyak 95 orang dan perempuan sebanyak 163 orang. Puskesmas Rawalele termasuk ke 4 besar penderita hipertensi di Kabupaten Subang pada tahun 2021 menurut laporan UPTD Puskesmas Rawalele periode 2020-2021. Sesuai temuan dari wawancara didapatkan penyebab hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawalele adalah disebabkan oleh gaya hidup, pola makan dan penyakit genetik, sehingga kasus hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan betapa seriusnya tekanan darah tinggi disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya peningkatan gizi dan kesehatan, seperti pola makan yang sehat, teratur, dan mengatur gaya hidup.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti topik “Hubungan Gaya Hidup Dengan Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis Transcultural Nursing di Puskesmas Rawalele”.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Analitik Korelasional, artinya suatu penelitian untuk mengetahui kontribusi faktor resiko tertentu terhadap suatu kejadian tertentu (efek). Dengan desain uji *Spearman Rank* untuk menguji 2 variabel yang berdata ordinal atau salah satu variabel berdata ordinal dan lainnya nominal maupun rasio. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang., yang dilaksanakan di mulai pada bulan Februari hingga bulan Juni tahun 2025. Populasi dari penelitian ini adalah lansia dengan usia 60-74 tahun sebanyak 258 orang di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*, Dimana sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 157 responden. Instrumen dalam peneliti menggunakan spigmomanometer digital dan kuesioner gaya hidup. Analisis data univariat digunakan peneliti untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Analisis univariat juga digunakan untuk menjelaskan karakteristik lansia yaitu usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Selain itu analisis univariat dilakukan untuk variabel independen yaitu gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing* dan variabel dependen yaitu nilai *Mean Arterial Pressure* (MAP). Selain itu, variabel dependen yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi antara gaya hidup dengan *Mean Arterial Pressure* (MAP) lansia hipertensi berbasis *Transcultural Nursing*. Untuk keperluan uji statistik maka digunakan uji *Spearman Rank* dengan SPSS.

3. HASIL

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia Hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

	Mean	Std. Deviation	Min-Max
Usia	74	4.501	60 -74

Berdasarkan tabel dari data diatas, di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, responden berusia 60-74 tahun dengan rata-rata mayoritas responden berusia 74 tahun, dan standar deviation sebanyak 4.501.

Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

Jenis Kelamin			
		Frekuensi	Persen
	Laki-laki	73	46.5

Valid	Perempuan	84	53.5
	Total	157	100.0

Berdasarkan tabel dari data diatas, di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, sebagian responden mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 84 responden (53,5%) dari total keseluruhan sebanyak 157 responden.

Table 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia Hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

Pekerjaan			
		Frekuensi	Persen
Valid	Tidak Bekerja	82	52.2
	Petani	52	33.1
	Pensiunan	4	2.5
	Pedagang	11	7.0
	Peternak	8	5.1
	Total	157	100.0

Berdasarkan data tabel diatas, di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, sebagian besar responden mayoritas tidak bekerja sebanyak 82 responden (52,2%) dari total keseluruhan sebanyak 157 responden.

Table 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup Berbasis Transcultural Nursing Lansia Hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

Gaya Hidup			
		Frekuensi	Persen
Valid	<i>Cultural</i> Baik	20	12.7
	<i>Cultural</i> Cukup	75	47.8
	<i>Cultural</i> Kurang	62	39.5
	Total	157	100.0

Berdasarkan data tabel diatas, hasil gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing* lansia hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, dimana gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing* mayoritas responden memiliki *Cultural* cukup sebanyak 75 (47,8%) dari total keseluruhan sebanyak 157 responden.

Table 5. Karakteristik Responden Berdasarkan MAP Lansia Hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

MAP			
		Frekuensi	Persen
Valid	Normal Tinggi	11	7.0
	Stadium 1 Hipertensi Ringan	109	69.4
	Stadium 2 Hipertensi Sedang	37	23.6

	Total	157	100.0
--	--------------	------------	--------------

Berdasarkan data tabel diatas, di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, menunjukkan mayoritas responden memiliki MAP stadium 1 hipertensi ringan sebanyak 109 responden (69,4%) dari jumlah keseluruhan responden yang ada yaitu 157 responden.

Table 6. Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup dengan MAP Lansia Hipertensi Berbasis Transcultural Nursing di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025

Gaya Hidup	MAP		
	Normal Tinggi	Stadium 1 Hipertensi Ringan	Stadium 2 Hipertensi Sedang
<i>Cultural</i> Baik	11 (55,0%)	8 (40,0%)	1 (5,0%)
<i>Cultural</i> Cukup	0 (0,0%)	66 (88,0%)	9 (12,0%)
<i>Cultural</i> Kurang	0 (0,0%)	35 (56,5%)	27 (43,5%)
Total	11 (7,0%)	109 (69,4%)	37 (23,6%)
<i>p-value 0,000</i>			

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara hubungan gaya hidup dengan MAP lansia hipertensi berbasis Trancultural Nursing di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, dapat dilihat adanya korelasi atau hubungan antara gaya hidup dengan MAP lansia hipertensi berbasis Transcultural Nursing. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki gaya hidup kategori *Cultural* cukup dengan MAP dalam kategori stadium 1 hipertensi ringan, yaitu sebanyak 66 responden (88,0%) dari total keseluruhan responden berjumlah 157 responden.

Table 7. Hasil Uji Statistik Spearman's Rho

Correlations				
			Gaya Hidup	MAP
Spearman's rho	Gaya Hidup	Correlation Coefficient	1.000	.594
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	157	157
	MAP	Correlation Coefficient	.594	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	157	157
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan hasil uji *Spearman's Rho* antara variabel gaya hidup dengan MAP (Mean Arterial Pressure), diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r=0,594$ dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya

hidup dengan MAP pada responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan MAP pada responden. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,594 menunjukkan bahwa hubungan antara gaya hidup dan MAP bahwa terdapat hubungan yang kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gaya hidup dan MAP pada responden yang diteliti.

4. DISKUSI

Gaya Hidup Berbasis *Transcultural Nursing* Lansia Hipertensi

Gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing* lansia hipertensi, mayoritas responden menunjukkan gaya hidup kategori Cultural cukup sebanyak 75 (47,8%) dari 157 responden. Gaya hidup kategori Cultural cukup ini sesuai dengan usia responden mayoritas berusia 74 tahun. Usia lanjut merupakan faktor utama yang dapat memicu penurunan fungsi tubuh dan meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, gaya hidup pada rentang usia ini juga sering berubah (Amlan et al., 2023). Lansia seringkali merasa gejala penyakit sebagai bagian wajar dari penuaan seiring bertambahnya usia sehingga mengabaikan perubahan gaya hidup sehat (Ikakusumawati et al., 2024). Pada penelitian ini didukung dengan jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 84 (53,5%) dari 157 responden. Mayoritas lansia hipertensi adalah perempuan dan memiliki gaya hidup tidak sehat, termasuk konsumsi natrium tinggi dan kebiasaan makan yang buruk (Darmin et al., 2023). Hal ini juga didukung dengan pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja sebanyak 82 responden (52,2%) dari total keseluruhan 157 responden. Lansia yang tidak bekerja memiliki gaya hidup kurang aktif, dan juga bisa mengalami penurunan motivasi untuk menjaga gaya hidup sehat, lansia yang tidak bekerja memiliki risiko 49,5 kali lebih besar memiliki hipertensi dan kecenderungan gaya hidup kurang aktif (Jumaiyah et al., 2020). Penurunan kekuatan otot dan stamina, yang menyebabkan lansia cenderung memilih aktivitas yang rendah atau bahkan pasif. Aktivitas fisik yang rendah ini menjadi salah satu faktor gaya hidup tidak sehat yang meningkatkan risiko hipertensi (Waste et al., 2022).

Hasil penelitian gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing* di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, menunjukkan kebiasaan makan dan pantangan makan saat sakit mayoritas responden mengkonsumsi makanan tinggi garam, daging merah seperti daging kambing dan makanan yang mengandung lemak tinggi, kemudian persepsi sakit dalam aktivitas sehari-hari mayoritas responden masih tetap melakukan aktivitas sehari-hari walaupun dengan kondisi pusing atau sakit. Gaya hidup berbasis *Transcultural Nursing*

dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan membentuk gaya hidup seseorang, termasuk pada kelompok lansia hipertensi yaitu faktor nilai budaya, kepercayaan, & gaya hidup (Cultural Values, Beliefs & lifeways) yang dianut seseorang akan menentukan kebiasaan makan dan pantangan makan, persepsi sakit dalam aktivitas sehari-hari. (Lasmaida & Dedi, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian Iliza, (2020) menunjukkan bahwa lansia perlu memperhatikan kebiasaan makan, pantangan makan terutama saat sakit untuk pengelolaan penyakit hipertensi dan persepsi yang salah dapat memperburuk kesehatan ditunjukkan dari aktivitas sehari-hari yang masih dipaksakan dengan keadaan tubuh saat sakit dan dalam kondisi hipertensi. Penelitian Batubara & Wantian Suling, (2022) mendukung bahwa pola makan yang baik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia yang menerapkan kebiasaan makan sehat cenderung memiliki tekanan darah lebih stabil. Studi menunjukkan lansia yang mengonsumsi makanan tinggi natrium (garam), lemak jenuh, dan rendah kalium memiliki risiko gaya hidup tidak sehat. Hal ini relevan dengan penelitian Boonsaad & Chompoopan, (2024) yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap penyakit mempengaruhi kontrol tekanan darah, lansia yang tidak menyadari pentingnya membatasi aktivitas saat sakit cenderung tidak mengatur beban fisik, dapat menyebabkan gaya hidup tidak sehat.

1. MAP Pada Lansia Hipertensi

Sebagian besar responden mayoritas termasuk kedalam MAP kategori stadium 1 hipertensi ringan sebanyak 109 (69,4%) dari 157 responden. MAP kategori stadium 1 hipertensi ringan mayoritas rata-rata nilai MAP berkisar 115 mmHg, di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025. MAP responden kategori stadium 1 hipertensi ringan paling banyak dengan rentang usia 74 tahun. Usia menunjukkan kecenderungan peningkatan MAP akibat perubahan fisiologis pembuluh darah seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga meningkatkan resistensi perifer dan menyebabkan peningkatan tekanan darah berdampak pada peningkatan MAP (Waste et al., 2022). Penelitian ini didukung dengan jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 84 (53,5%) dari 157 responden. Perempuan lansia diketahui lebih rentan mengalami hipertensi karena perubahan hormonal penurunan hormon estrogen dan kadar testosterone yang lebih tinggi pada perempuan pasca-menopause (Katanna et al., 2022). Hal ini juga didukung dengan pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja sebanyak 82 (52,2%) dari 157 responden. Lansia yang tidak bekerja cenderung kurang melakukan aktivitas fisik/kurang gerak hal ini memperparah hipertensi sehingga meningkatkan MAP (Huzaifah et al., 2024).

MAP merupakan indikator penting dalam sistem kardiovaskular yang mencerminkan tekanan rata-rata arteri selama satu siklus jantung. MAP ditentukan oleh dua komponen utama, yaitu curah jantung (Cardiac Output) dan resistensi vaskular sistemik (Systemic Vascular Resistance). Curah jantung adalah jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap menit, yang dipengaruhi oleh denyut jantung dan volume ejeksi. Peningkatan denyut jantung atau volume darah yang dipompa setiap kontraksi akan meningkatkan curah jantung, dan pada akhirnya turut menaikkan MAP. Sedangkan, resistensi vaskular sistemik adalah hambatan terhadap aliran darah yang ditentukan oleh kondisi pembuluh darah perifer. Kombinasi dari curah jantung dan resistensi vaskular inilah yang menentukan nilai akhir MAP (Zefanya, 2025).

Penelitian Rinarmi & Khatijah, (2024) menunjukkan lansia dengan stadium 1 hipertensi ringan umumnya memiliki gaya hidup yang belum optimal, faktor-faktor yang memperburuk MAP pada lansia hipertensi antara lain terutama kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi garam. Penelitian yang dilakukan Sasarari et al., (2024) membuktikan bahwa, diet buruk dan aktivitas fisik rendah secara signifikan meningkatkan tekanan darah lansia. Aktivitas fisik seperti senam lansia, berkontribusi terhadap penurunan MAP. Penelitian Kandil et al., (2023) mengungkapkan bahwa, MAP harus digunakan untuk memprediksi tekanan darah dengan lebih baik dibandingkan dengan penggunaan tekanan darah sistolik atau tekanan darah diastolik secara terpisah. MAP, yang mengacu pada rata-rata tekanan darah arteri melalui satu siklus jantung, mungkin merupakan alternatif yang lebih baik untuk diagnosis dan analisis statistik tekanan darah. Nilai penggunaan MAP ditunjukkan ketika memeriksa hubungan tekanan darah dengan faktor penyebab potensial, serta dalam peningkatan kemampuan untuk mendeteksi kasus hipertensi ringan.

2. Hubungan Gaya Hidup dengan MAP Lansia Hipertensi Berbasis *Transcultural Nursing*

Dari hasil uji bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank, ditemukan hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan MAP pada lansia hipertensi. Nilai korelasi menunjukkan ke arah positif dan memiliki kategori tingkat korelasi yang cukup, artinya semakin baik gaya hidup berbasis Transcultural Nursing, maka nilai MAP cenderung lebih stabil. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan faktor yang berkontribusi besar terhadap kontrol tekanan darah lansia.

Gaya hidup lansia hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor teknologi, faktor agama dan filosofi, faktor kekerabatan dan sosial, faktor nilai budaya, faktor politik dan hukum, faktor ekonomi, faktor pendidikan. Pendekatan Transcultural Nursing memandang faktor-faktor tersebut sebagai penentu kesehatan dan gaya hidup lansia. Gaya hidup yang tidak

sehat akibat keterbatasan ekonomi, rendahnya pendidikan, atau kepercayaan budaya tertentu dapat menyebabkan lansia hipertensi kurang aktif, tidak mematuhi diet sehat, dan tidak rutin memeriksakan tekanan darah. Hal ini mempengaruhi kondisi sehat sakit dan berdampak pada peningkatan tekanan darah dan MAP. MAP yang tinggi pada lansia hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular (Iliza, 2020).

Berdasarkan penelitian Hadiyanto et al., (2020) mengungkapkan bahwa, aspek nilai budaya dapat mempengaruhi gaya hidup dan memang terdapat indikasi bahwa lansia suku Sunda memiliki kecenderungan konsumsi makanan asin, meskipun hal ini lebih terkait dengan praktik budaya dan peran keluarga dalam pengambilan keputusan makanan. Dalam budaya Sunda, keluarga cenderung "memanjakan" lansia dengan mengizinkan mereka mengonsumsi makanan sesuai keinginan, termasuk makanan yang tinggi garam. Praktik ini, meskipun dimaksudkan sebagai bentuk kasih sayang, justru berisiko memperburuk kondisi kesehatan yang berdampak kenaikan MAP pada lansia hipertensi.

Penelitian Kamaruddin et al., (2022) yang menunjukkan gaya hidup sehat yaitu diet rendah garam, aktivitas fisik, mempengaruhi komponen tekanan darah sistolik dan diastolik yang digunakan dalam menghitung MAP. Gaya hidup yang buruk meningkatkan resistensi vaskular perifer, sehingga meningkatkan kontraksi jantung dan output jantung yang akhirnya menaikkan MAP. Gaya hidup yang baik seperti aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan elastisitas arteri dan menurunkan resistensi perifer secara signifikan dapat mengontrol tekanan darah dan nilai MAP pada lansia hipertensi.

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas lansia dengan gaya hidup Cultural kurang memiliki MAP yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat seperti kebiasaan makan dan pantangan makan saat sakit, persepsi sakit dalam aktivitas sehari-hari yang baik dapat menstabilkan MAP pada lansia hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk melihat hubungan antara gaya hidup berbasis Transcultural Nursing dengan kondisi MAP sebagai dasar intervensi keperawatan yang lebih kontekstual dan efektif.

Lansia dengan gaya hidup kategori Cultural baik umumnya memiliki MAP kategori normal tinggi, sedangkan gaya hidup Cultural cukup menunjukkan MAP kategori stadium 1 hipertensi ringan, sementara itu lansia dengan gaya hidup Cultural kurang memiliki MAP kategori stadium 2 hipertensi sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa lansia yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan Cultural kurang, maka dapat dikatakan memiliki MAP yang tinggi. Adanya hubungan atau korelasi yang signifikan dengan p-value sebesar 0,000. Hubungan tersebut tergolong kuat dengan koefisien korelasi $r=0,594$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Gaya Hidup dengan *Mean Arterial Pressure* (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis *Transcultural Nursing* di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gaya hidup lansia hipertensi berbasis Transcultural Nursing di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, kategori Cultural baik sebanyak 20 responden (12,7%), gaya hidup kategori Cultural cukup sebanyak 75 responden (47,8%), gaya hidup kategori Cultural kurang sebanyak 62 responden (39,5%) dari 157 responden.
2. MAP lansia hipertensi di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025, MAP kategori normal tinggi sebanyak 11 responden (7,0%), MAP kategori stadium 1 hipertensi ringan sebanyak 109 responden (69,4%), sedangkan MAP kategori stadium 2 hipertensi sedang 37 responden (23,6%) dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 157 responden.
3. Terdapat Hubungan Gaya Hidup dengan Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia Hipertensi Berbasis Transcultural Nursing di Puskesmas Rawalele Kabupaten Subang Tahun 2025 dengan hasil p value <0,000.

REKOMENDASI

Temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup yang dapat berpengaruh terhadap MAP dan untuk memberikan informasi guna lebih bisa memperhatikan pentingnya menjaga gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyani, A. (2024). *Penerapan terapi musik instrumental melalui senam terhadap* [naskah tidak lengkap].
- Amila, A., Utami, N., & Marbun, A. S. (2020). Hubungan status gizi berdasarkan lingkaran lengan atas (LiLA) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 140–148. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1851>
- Amlan, Darwis, & Faisal, A. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3). [Perlu judul artikel lengkap]
- Aziz, R. A., & Putri, A. K. R. (2019). *Perilaku hidup sehat di masyarakat* (pp. 1–4). STIKes Surya Mitra Husada.

- Batubara, F. R., & Wantian Suling, F. R. (2022). The relationship of physical activity and diet to the incidence of hypertension in the elderly. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 7(4), 79–92. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20221011>
- Boonsaad, P., & Chompoopan, W. (2024). Lifestyle modifications among older adults with prehypertension in primary care. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(3), 1151. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i3.23630>
- Darmin, N., Ningsih, S. R., Kadir, W. W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Sapii, R. (2023). Fakta gaya hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tungoi. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 158–163.
- Hadiyanto, H., Nur, T., & Pertala, E. C. (2020). Model keperawatan berbasis budaya di tatanan keluarga terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan perawatan hipertensi di Kabupaten Sukabumi. *Ummi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Teknologi*, 12(2), 81–88.
- Husna, A. R. A., dkk. (2021). Hubungan cultural value dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Huzaifah, Z., Sari, R. T., & Rahayu, S. F. (2024). Pengaruh senam lansia sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 15(1), 109–116. <https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.942>
- Ikakusumawati, N. D., Permatasari, S. A., & Farida, Y. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien lansia dengan penyakit kronis. *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)*, 7(1), 28–41. <https://doi.org/10.33024/jfm.v7i1.13491>
- Iliza, N. E. (2020). *Hubungan cultural care (cultural value) dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pakong* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya]. <https://repository.um-surabaya.ac.id/7525/>
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi: Sebuah penelitian cross-sectional. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 68–75. https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/10796/pdf_1/37893
- Kamalul Kahfi, M., Wahyurianto, Y., & Retna Puspitadewi, T. (2024). Pola hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Palang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(9), 42–51. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Kamaruddin, I., Irvan, I., Sudirman, S., Rahmi, S., & Bahtiar, I. (2022). Decreasing mean arterial pressure through physical activity in obese hypertensive patients. *Proceedings of EAI International Conference on Health and Wellbeing*. <https://doi.org/10.4108/eai.11-10-2021.2319610>
- Kandil, H., Soliman, A., Alghamdi, N. S., Jennings, J. R., & El-Baz, A. (2023). Using mean arterial pressure in hypertension diagnosis versus using either systolic or diastolic blood pressure measurements. *Biomedicines*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/biomedicines11030849>
- Katanna, G., Agustina, W., Afiif, A., Program, M., S1, S., Keperawatan, I., Ilmu, D., Stikes, K., & Malang, M. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada masa menopause. *Profesional Health Journal*, 4(1), 103–113. <http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id>

- Kinsella, S. M., Carvalho, B., Dyer, R. A., Fernando, R., McDonnell, N., Mercier, F. J., Palanisamy, A., Sia, A. T. H., Van de Velde, M., & Vercueil, A. (2018). International consensus statement on the management of hypotension with vasopressors during caesarean section under spinal anaesthesia. *Anaesthesia*, 73(1), 71–92. <https://doi.org/10.1111/anae.14080>
- Kusuma Dewi, Y., Pratomo, H., & Karjoso, T. (2022). Faktor sosial dan budaya yang berhubungan dengan kejadian hipertensi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(8), 890–898. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i8.2483>
- Lasmaida, S. A., & Dedi, B. (2024). Tinjauan pustaka teori keperawatan transcultural. *Prosiding Konferensi Ilmiah Nasional Keperawatan*, 668–681. [Judul jurnal atau prosiding perlu konfirmasi]
- Listyowati, R., Ruliati, & Majidah, L. (2020). Hubungan mean arterial pressure (MAP) dengan kejadian preeklamsia. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
- Maimunah, S. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–7. [Perlu verifikasi nama jurnal]
- Meliasari, D., Sukarmin, & Setyaningrum, Y. (2025). Hubungan stres dengan nilai mean arterial pressure. *Jurnal Kesehatan*, 9, 2491–2497.
- Pebriani, R. (2023). Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 1–7.
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh pemberian intervensi senam ergonomik terhadap perubahan nilai mean arterial pressure pada lanjut usia penderita hipertensi. *E-Journal Cakra Medika*, 15(1), 37–48.
- Pratiwi, D., Panduwati, R., Wahyuni, S., Studi Teknologi Laboratorium Medis, P., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan, P. (2023). Screening awal pengaruh gaya hidup (lifestyle) terhadap risiko hipertensi pada masyarakat di wilayah Kecamatan Labuhan Deli. *Jurnal Penelitian Farmasi*, 4(2). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2620>
- Rainy, R., Suci, R. D., Wahyuningsih, R., & Arfina, S. (2023). Pengaruh rendam kaki air hangat dan progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan mean arterial pressure (MAP) penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(September), 975–984. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Rinarmi, & Khatijah, S. (2024). The incidence of hypertension among the elderly. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 278–287.
- Sasarari, Z. A., Sumarmi, S., Wijayanti, Y. T., & Asmi, A. S. (2024). Physical activity as an effort to prevent hypertension in the elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.61099/junedik.v2i1.37>
- Simanullang, P. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522–532.
- Syahbana, A. F. (2020). Hubungan sosial budaya keluarga dengan perilaku perawatan hipertensi pada lansia di Posyandu Pelita Husada Minggir Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.

- Waste, F., In, M., & Kotagede, P. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap kepala keluarga dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 13(2). [Perlu konfirmasi ejaan dan detail jurnal]
- Zefanya, E. (2025). Perbedaan daya tahan kardiorespirasi dan mean arterial pressure. *Jurnal Kesehatan*, [Volume dan halaman tidak disebutkan].