

ABSTRAK

“Pola Hidup Sehat Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batuputih Sumenep”

Oleh : Muhammad Farhan Ardiansyah

Hipertensi kini sudah menjadi masalah global karena kurangnya pengetahuan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat . salah satu faktor penyebab hipertensi yaitu kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola hidup yang benar. Apabila masyarakat tidak menerapkan pola hidup yang benar dapat terjadi peningkatan tekanan darah dan menimbulkan komplikasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola hidup sehat klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batuputih Sumenep.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 18-25 Februari 2022 dengan pengisian kuesioner yang disesuaikan dengan tujuan dan mengacu pada konsep teori yang telah dibuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan klien hampir seluruhnya memiliki pola makan yang cukup (86%), hampir seluruhnya memiliki aktivitas fisik yang cukup (86%), sebagian besar memiliki keadaan stress yang cukup (62%), dan sebagian besar memiliki kebiasaan merokok (58%).

Untuk mencegahnya terjadi peningkatan tekanan darah maka hal yang perlu dilakukan adalah melakukan aktifitas fisik, mengatur pola makan, memenuhi kebutuhan istirahat dan menghindari perilaku merokok.

Kata Kunci : Hipertensi; Pola Hidup

ABSTRACT

*"Healthy Lifestyle Of Hypertension Clients In The Work Area
Batuputih Health Center"*

By: Muhammad Farhan Ardiansyah

Hypertension has now become a global problem because of the lack of public knowledge in implementing a healthy lifestyle. One of the factors that cause hypertension is the lack of public understanding about the right lifestyle. If people do not apply the right lifestyle, it can increase blood pressure and cause complications. The purpose of this study was to describe the healthy lifestyle of hypertensive clients in the Batuputih Sumenep Health Center Work Area.

This study uses a descriptive method with purposive sampling technique. Data collection was carried out on 18-25 February 2022 by filling out a questionnaire that was tailored to the objectives and referring to the theoretical concepts that have been made.

The results showed that almost all of the clients' diets had an adequate diet (86%), almost all of them had sufficient physical activity (86%), most had sufficient stress patterns (62%), and most had a smoking habit (58%).

To prevent an increase in blood pressure, what needs to be done is to do physical activity, regulate diet, meet rest needs and avoid smoking behavior.

Keywords: Hypertension; Lifestyle