

ABSTRAK

GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA

Oleh: Azzahra Maulia Pramadita

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang memiliki angka kejadian tertinggi di Indonesia. Hipertensi dikenal sebagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dicegah dan dikendalikan dengan cara merubah gaya hidup. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang baik, akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Jika terdapat perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat pada seseorang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan penanganan kejadian hipertensi yang tidak efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 264 orang dengan sampel sebanyak 80 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data diperoleh dari responden dengan cara mengisi kuesioner yang nantinya akan didampingi oleh peneliti dalam proses pengisian kuesioner tersebut. Hasil Penelitian gaya hidup pada penderita hipertensi menunjukkan sebagian besar memiliki gaya hidup yang cukup, hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik yang cukup, hampir setengahnya memiliki kebiasaan makan dan minum yang cukup, sebagian besar penderita hipertensi tidak memiliki kebiasaan merokok dan hampir setengahnya mengalami stress sedang. Diharapkan untuk penderita hipertensi hendaknya tetap menjaga kesehatannya dengan cara memodifikasi gaya hidup yang baik, melakukan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat serta melakukan kontrol rutin dan mengikuti penyuluhan yang ada.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

Description Of The Lifestyle in Patients With Hypertension in The Pacar Keling Public Health Center Region Of Surabaya

By: Azzahra Maulia Pramadita

Hypertension is one of the degenerative diseases that has the highest incidence rate in Indonesia. Hypertension is known as an incurable disease but can only be prevented and controlled by changing lifestyle. A person who has a good lifestyle, will carry out his life by paying attention to factors that can affect his health. If there are lifestyle changes and low healthy living behaviors in a person, it can cause various health problems and ineffective handling of hypertension events. The purpose of this study was to determine the lifestyle picture in hypertension sufferers in the Pacar Keling Health Center area, Surabaya. This research used a descriptive research method. The population in this study was 264 people with a sample of 80 people. The sampling technique used is the Purposive Sampling technique. Data collection was obtained from respondents by filling out a questionnaire which will later be accompanied by researchers in the process of filling out the questionnaire. The results of lifestyle research in people with hypertension show that most had a sufficient lifestyle, almost half had sufficient physical activity, almost half had sufficient eating and drinking habits, most people with hypertension do not had smoking habits and almost half experience moderate stress. It is hoped that people with hypertension should continue to maintain their health by modifying a good lifestyle, doing and applying it in daily life appropriately as well as carrying out routine control and following existing counseling.

Keywords: Lifestyle, Hypertension