

ABSTRAK

GAYA HIDUP PADA KLIEN HIPERTENSI DI RW 06 KELURAHAN PLAOSAN KECAMATAN PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Oleh : Ira Wahyu Aprilia

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal yang disebabkan oleh satu faktor yaitu gaya hidup. Gaya hidup adalah suatu perilaku atau kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang diwujudkan dalam aktivitas harian, minat serta opininya untuk mempertahankan kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup klien hipertensi di RW 06 Kelurahan Plaosan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, dengan populasi penderita hipertensi di RW 06 sebanyak 64 orang dengan sampel 55 orang. Dalam mengumpulkan data penelitian dari responden menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada responden. Hasil penelitian di RW 06 Kelurahan Plaosan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan dapat disimpulkan bahwa gaya hidup penderita hipertensi sebagian besar memiliki kebiasaan berolahraga dengan kategori negatif sebanyak 35 orang (64%), mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak dengan kategori negatif sebanyak 29 orang (53%), memiliki kebiasaan merokok dengan kategori positif sebanyak 32 orang (58%), dan memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori negatif sebanyak 28 orang (51%). Diharapkan bagi responden atau masyarakat di RW 06 Kelurahan Plaosan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan agar meningkatkan gaya hidup yang sehat di dalam kehidupan sehari-hari dengan menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi seperti kurang berolahraga, mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam dan lemak, merokok, serta minum kopi. Dengan menerapkan gaya hidup yang sehat maka sedikit demi sedikit akan mengurangi terjadinya penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Kebiasaan berolahraga, Konsumsi garam dan lemak, Kebiasaan merokok, Kebiasaan minum kopi, Kejadian hipertensi

ABSTRACT

LIFESTYLE OF HYPERTENSION CLIENTS IN NEIGHBORHOOD 06 PLAOSAN VILLAGE PLAOSAN DISTRICT MAGETAN REGENCY

By : Ira Wahyu Aprilia

Hypertension is a condition where there is an abnormal increase in blood pressure caused by one factor, namely lifestyle. Lifestyle is a person's behavior or habits in daily life which is manifested in daily activities, interests and opinions to maintain life. The purpose of this study was to determine the lifestyle of hypertensive clients in Neighborhood 06 Plaosan Village Plaosan District Magetan Regency. This study used descriptive research design. Sampling was done by simple random sampling technique, with a population of hypertensive patients in the Neighborhood of 06 as many as 64 people with a sample of 55 people. In collecting research data from respondents using questionnaires distributed to respondents. The results of the study in Neighborhood 06 Plaosan Village, Plaosan District, Magetan Regency can be concluded that the lifestyle of hypertensive patients mostly have the habit of exercising with a negative category as many as 35 people (64%), consuming foods high in salt and fat with a negative category as many as 29 people (53%), have a smoking habit with a positive category as many as 32 people (58%), and have a habit of drinking coffee with a negative category as many as 28 people (51%). It is expected that respondents or the community in community association 06 Plaosan Village, Plaosan Subdistrict, Magetan Regency to improve a healthy lifestyle in everyday life by avoiding things that can cause hypertension such as lack of exercise, eating foods that contain a lot of salt and fat, smoking, and drinking coffee. By implementing a healthy lifestyle, it will gradually reduce the occurrence of hypertension.

Keywords : *Exercise habits, Consumption of salt and fat, Smoking habits, Coffee drinking habits, Incidence of hypertension*