

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Salah satu dari faktor resiko hipertensi, faktor yang dapat di modifikasi adalah makan terlalu banyak garam, diet tidak sehat obesitas atau kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik atau olahraga, merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Gaya hidup merupakan factor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi misalnya merokok dan kurang aktifitas fisik.

Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yaitu merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat gambaran keadaan sosial tentang suatu keadaan secara objektif. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik dan kebiasaan merokok pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran aktifitas fisik pada pasien hipertensi lebih dari setengahnya responden mempunyai aktifitas fisik ringan sebanyak 42 orang (56,00%), responden yang mempunyai aktifitas fisik sedang 21 orang (28,00%), dan responden yang mempunyai aktifitas fisik tinggi 12 orang (16,00%). Dan gambaran kebiasaan merokok pada pasien hipertensi didapatkan hasil penelitian bahwa kurang dari setengahnya responden mempunyai kebiasaan merokok dengan frekuensi tinggi yaitu sebanyak 36 orang (48,00%), dan responden yang mempunyai kebiasaan merokok sedang sebanyak 21 orang (28,00%), dan responden yang mempunyai kebiasaan merokok ringan sebanyak 18 orang (24,00%). Kesimpulan penelitian ini adalah didapatkan hasil lebih dari setengahnya responden memiliki aktifitas ringan yaitu sebanyak (56,00%). Didapatkan hasil bahwa kurang dari setengahnya responden memiliki kebiasaan merokok tinggi yaitu sebanyak (48,00%). Saran Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya pada pasien hipertensi dengan memperhatikan pasien hipertensi dengan aktivitas fisik dan perilaku merokok.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Hipertensi, Kebiasaan Merokok

Daftar Pustaka : 8 Buku (2013-2021)

11 Website (2015-2021)

15 Jurnal (2016-2021)

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. One of the risk factors for hypertension, modifiable factors are eating too much salt, unhealthy diet obesity or overweight, lack of physical activity or exercise, smoking and excessive alcohol consumption. Lifestyle is an important factor that greatly affects life. An unhealthy lifestyle can cause hypertension such as smoking and lack of physical activity.

The research method used is quantitative with the type of descriptive research, which is a research carried out to see a picture of the social situation about a situation objectively. The purpose of this study was to determine the description of physical activity and smoking habits in hypertensive patients.

The results showed that the description of physical activity in hypertensive patients, most of the respondents had light physical activity as many as 42 people (56.00%), respondents who had moderate physical activity 21 people (28.00%), and respondents who had high physical activity 12 people (16.00%). And the description of smoking habits in hypertensive patients, the results showed that some respondents had a high frequency of smoking, as many as 36 people (48.00%), and respondents who had moderate smoking habits as many as 21 people (28.00%), and respondents who had moderate smoking habits. 18 people have a light smoking habit (24.00%). The conclusion of this study is that most of the respondents have light activities, as many as 42 people (56.00%). The results showed that most of the respondents had a high smoking habit as many as 36 people (48.00%). Suggestions This research is expected to improve the quality of health services, especially in hypertensive patients by paying attention to hypertensive patients with physical activity and smoking behavior.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Smoking Habits

Bibliography: 8 Books (2013-2021)

11 Websites (2015-2021)

15 Journal (2016-2021)