

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular penyebab kematian utama tertinggi di Indonesia (25,8%). Hipertensi juga sering disebut *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena sebagian besar hipertensi tidak menimbulkan suatu gejala. Hipertensi berkaitan erat dengan perilaku dan gaya hidup, pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku seperti rajin melakukan aktifitas fisik, diet sehat dengan pola makan seimbang dan berhenti merokok dan menghindari terpapar asap rokok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup yang meliputi aktifitas fisik, pola makan dan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung Tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 74 responden yang melakukan kunjungan/ pengobatan. Analisa yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan : Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi (P-value 0,022). Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi (P-value 0,326). Ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi (P-value 0,003). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada UPT Puskesmas Cibiru sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam pengendalian kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup

Daftar Pustaka : 26 Buku, 19 Jurnal

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases which is the main cause of death in Indonesia (25.8%). Hypertension is also often called the silent killer because the majority of hypertension does not cause any symptom. Hypertension is closely related to behavior and lifestyle, hypertension control is carried out with behavioral changes such as do physical activity dilligently, healthy diet with a balanced diet and stop smoking and avoid exposure to cigarette smoke.

This study was intended to determine the relationship between lifestyle that includes physical activity, eating patterns and smoking behavior with the incidence of hypertension in the work area of UPT Cibiru Community Health Center in Bandung 2019. This type of research used cross sectional design. The sample in this study was 74 respondents who make visits/treatment. The analysis used univariate and bivariate with Chi-Square test.

The results showed: There was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension (P-value 0.022). There was no relationship between diet and hypertension (P-value 0.326). There was a relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension (P-value 0.003). Based on the results of the study, it is expected that the UPT *Puskesmas* (community health center) Cibiru as a material for consideration and evaluation in controlling hypertension.

Keywords: Hypertension, Lifestyle

References: 26 Books, 19 Journals