

ABSTRAK

hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan kematian no satu di dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami kenaikan dengan jumlah kasus mencapai 185.857, pada tahun 2018 Jawa Barat berada di urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6%. Gaya hidup menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain kurangnya aktifitas fisik, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi minuman beralkohol, mengkonsumsi kopi / kafein, kebiasaan merokok, dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup penderita hipertensi. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *studi literature* dengan cara mengumpulkan data, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 5 jurnal ber kriteria ISSN dengan jangka waktu 5 tahun yang berkaitan dengan gaya hidup penderita hipertensi. Dari 5 jurnal didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup sehat. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita hipertensi ialah kurang melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, dan stress. Saran dalam penelitian ini diharapkan perawat mampu memodifikasi gaya hidup penderita hipertensi menjadi gaya hidup sehat.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can cause death in the world number one. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 experienced an increase with the number of cases reaching 185,857, in 2018 West Java was ranked second as the Province with the highest hypertension cases in Indonesia, amounting to 39.6%. Lifestyle becomes one of the causes of hypertension. Lifestyle that can cause hypertension include lack of physical activity, consuming excessive salt, consuming alcoholic beverages, consuming coffee / caffeine, smoking habits, and stress. This study aims to determine the lifestyle of hypertension sufferers. The method used in this research is the study of literature by collecting data, reading and recording and processing research materials. The sample in this study used 5 journals with ISSN criteria with a period of 5 years related to the lifestyle of patients with hypertension. From 5 journals, it was found that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. From several journals show that hypertension can be prevented by modifying a healthy lifestyle. Based on this study it can be concluded that the majority of hypertensive sufferers are lacking physical activity, consuming excess salt, consuming coffee / caffeine, smoking habits, and stress. The suggestion in this research is that nurses are expected to be able to modify the lifestyle of people with hypertension into a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, Hypertension