

Nama : Anastasia Dini Dwi Pramesti
NIM : 1033242044
Judul : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat secara global maupun nasional. Data WHO (2023) menunjukkan lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia hidup dengan hipertensi, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 34,1%. Gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan tinggi garam dan lemak, serta kualitas tidur yang buruk menjadi faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi. Data rekam medik di Poli Penyakit Dalam RS Bhayangkara TK.I Puskor Polri menunjukkan hipertensi termasuk diagnosis terbanyak. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi sebagai dasar intervensi keperawatan promotif dan preventif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan, dan kualitas tidur) dengan kejadian hipertensi pada pasien di Poli Penyakit Dalam RS Bhayangkara TK.I Puskor Polri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 168 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data gaya hidup dikumpulkan melalui kuesioner IPAQ, FFQ, PSQI, dan kuesioner kebiasaan merokok. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Aktivitas fisik rendah, pola makan tidak sehat, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur buruk berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi pada pasien. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Modifikasi gaya hidup melalui peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, penghentian merokok, dan perbaikan kualitas tidur sangat penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: gaya hidup, hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, merokok