

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN INSTITUT
KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 03 Januari 2025

Rohima Tulkodijah

**Gambaran Modifikasi Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rejosari
Kota Pekanbaru**

X + 25 Halaman + 5 Tabel + 2 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada modifikasi gaya hidup, yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, penghentian merokok, dan manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan rekomendasi modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 95 responden yang dipilih menggunakan teknik Simple Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 46-55 tahun (49,5%), berjenis kelamin perempuan (85,3%), memiliki pendidikan terakhir SMP (66,3%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (78,9%), dan telah menderita hipertensi selama 1-5 tahun (81,1%). Dalam hal modifikasi gaya hidup, sebagian besar responden memiliki kebiasaan yang kurang baik dalam mengonsumsi makanan rendah garam (80%) dan menghindari makanan berlemak tinggi (89%). Namun, konsumsi sayur dan buah berada dalam kategori baik (100%), serta seluruh responden memiliki aktivitas fisik yang cukup (100%). Selain itu, mayoritas responden tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol (84,2%), tetapi hampir seluruhnya memiliki pengelolaan stres yang kurang baik (87,4%). Selain itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup, sehingga dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

Kata Kunci : Hipertensi, Modifikasi Gaya Hidup, Pola hidup sehat

**NURSING PROGRAM STUDIES FACULTY OF NURSING INSTITUT KESEHATAN
PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, 03 January 2025

Rohima Tulkodijah

**Overview of Lifestyle Modifying in Hypertension Patients in the Rejosari Community
Health Center Area, Pekanbaru City**

X + 25 Schemes + 5 Tables + 2 Appendixes

ABSTRACT

Hypertension is a global health issue that contributes to high morbidity and mortality rates. This condition can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. The management of hypertension is not only dependent on pharmacological therapy but also on lifestyle modifications, which include dietary changes, increased physical activity, smoking cessation, and stress management. This study aims to describe lifestyle modification recommendations for hypertensive patients in the working area of Puskesmas Rejosari, Pekanbaru City. This study employs a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consists of 95 respondents selected using the Simple Random Sampling technique. Data collection was conducted using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed univariately and presented in the form of frequency distributions. The results showed that the majority of respondents were aged 46-55 years (49.5%), female (85.3%), had a junior high school education (66.3%), were housewives (78.9%), and had suffered from hypertension for 1-5 years (81.1%). In terms of lifestyle modifications, most respondents had poor habits in consuming low-salt foods (80%) and avoiding high-fat foods (89%). However, vegetable and fruit consumption was categorized as good (100%), and all respondents engaged in sufficient physical activity (100%). Additionally, the majority of respondents did not smoke or consume alcohol (84.2%), but nearly all had poor stress management (87.4%). Furthermore, future research is recommended to explore factors influencing lifestyle choices to develop more effective intervention strategies.

Keywords: Hypertension, Lifestyle Modification, Healthy Living Habits