

HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFE STYLE*) DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1

*Relationship Between Lifestyle And Stress Level With Hypertension Incidence In
Hypertension Patients At Cilacap Tengah Community Health Center 1*

Tri Mulya Saputri¹, Suko Pranowo², Bejo Danang³

Al Irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Emai : trimulyasaputri27@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang terjadi pada sistem kardiovaskuler yang paling umum terjadi pada masyarakat. Hipertensi atau sering disebut sebagai tekanan darah tinggi dimana tekanan darah lebih tinggi dari ambang batas normal yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan bahkan dapat menyebabkan terjadinya gagal ginjal kronik jika hipertensi tidak segera ditangani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup (*life style*) dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel secara *purposive sampling* didapatkan 59 responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil menunjukan 50 orang (84,7%) memiliki gaya hidup baik, 31 orang (52,5%) mengalami stres sedang, dan 29 orang (49,2%) dengan kejadian hipertensi ringan. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1 dengan (*p value* 0,003 ; $< 0,05$). Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1 dengan (*p value* 0,005 ; $< 0,05$) .

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Tingkat Stres

ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common diseases that occurs in the cardiovascular system in society. Hypertension or often referred to as high blood pressure where blood pressure is higher than the normal threshold, namely systolic ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. Hypertension can cause heart attacks, heart failure, stroke, and can even cause chronic kidney failure if hypertension is not treated immediately. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and stress levels with the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center. Quantitative research design with a cross-sectional approach, purposive sampling obtained 59 respondents. Data analysis using Spearman Rank test. The results showed that 50 people (84.7%) had a good lifestyle, 31 people (52.5%) experienced moderate stress, and 29 people (49.2%) had mild hypertension. The results of the study showed that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center with (*p value* 0.003; < 0.05). There was a relationship between stress levels and the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center with (*p value* 0.005; < 0.05).*

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Stress Level