

GAYA HIDUP DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA STAF DI PUSKESMAS KARADENAN, PUSKESMAS BOJONGGEDE DAN PUSKESMAS RAGA JAYA KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022

Nurul Fajriah

Abstrak

Hipertensi disebut juga pembunuh dalam senyap dikarenakan orang yang terkena hipertensi tidak langsung mengetahui jika memiliki hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi menjadi penyakit yang cukup umum karena banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Beberapa faktor resiko yang diduga memiliki peran dalam terjadinya penyakit hipertensi ialah gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, merokok, puasa dan waktu istirahat yang cukup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian pada bulan April hingga Mei 2022 ini dilakukan dengan desain studi cross sectional ini diikuti oleh 83 staf di puskesmas Karadenan, Bojonggede, dan Raga Jaya dengan cara total sampling. Usia rata-rata responden berkisar antara 21-35 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. berlatar belakang pendidikan S1, beragama Islam dan bekerja sebagai PNS. Analisis multivariat menunjukkan pola makan ($p=0,010$ $OR=0,163$) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi. Maka dari itu, pola makan sangat memengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Saran yang dapat diberikan adalah menjaga pola makan yang sehat merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mencegah kejadian hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Gaya hidup, Hipertensi, Istirahat, Pola makan

**LIFESTYLE AND HYPERTENSION CASES OF THE
KARADENAN HEALTH CENTER, BOJONGGEDE HEALTH
CENTER AND RAGA JAYA HEALTH CENTER BOGOR
REGENCY STAFF IN 2022**

Nurul Fajriah

Abstract

Hypertension is also called the silent killer, where people with hypertension do not immediately know if they have hypertension before checking their blood pressure. Hypertension is a fairly common disease because many people in Indonesia suffer from it. Hypertension is strongly influenced by an unhealthy lifestyle. Several risk factors are thought to have a role in the occurrence of hypertension, namely lifestyle such as diet, physical activity, smoking, fasting and adequate rest time. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. This cross sectional research on April until June 2022 was followed by 83 staff at Karadenan, Bojonggede, and Raga Jaya health center by means of total sampling. The average respondents ranged from 21-35 years old with the majority being female. bachelor education background, Muslim and working as a civil servant. Multivariate analysis showed diet ($p=0.010$ OR=0.163) as the risk factor most associated with the incidence of hypertension. The conclusion is diet greatly affects the occurrence of hypertension. Advice that can be given is to maintain a healthy diet is one of the factors that can prevent hypertension.

Keywords: *Physical activity, Lifestyle, Hypertension, Rest, Diet*