

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat mencapai 140/90 mmHg. Terdapat peningkatan hipertensi 22% pada umur ≥ 18 tahun di dunia, komplikasi hipertensi menjadi penyebab 9,4 juta kematian di dunia. Di Puskesmas Muara Bulian hipertensi berada pada peringkat 1 dari 10 penyakit terbanyak di derita oleh masyarakat Muara Bulian. Terdapat faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi seperti aktivitas fisik, konsumsi garam dan merokok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan jumlah sampel sebanyak 106 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner penelitian dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi square*.

Hasil: Sebanyak 49 (46,2%) responden mengalami hipertensi, 50 (47,2%) responden melakukan aktivitas fisik ringan, 39 (36,8%) responden mengkonsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi, dan 20 (18,9%) responden merokok. Hasil uji statistik diperoleh adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$), ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi ($p=0.000$), dan ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi ($p=0.002$).

Kesimpulan: Ada hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi garam dan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bulian. Diharapkan masyarakat dapat mengubah gaya hidup supaya terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Garam, Merokok