

## ABSTRAK

### HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

OLEH

**Adelia Ratu Papalangi**  
**201602001**

*World Health Organization* (WHO) hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang merupakan faktor risiko utama dan mengarah pada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung yang kini telah menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Tujuan dari *literature review* adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Metode *literature review* dilakukan berdasarkan dari 5 penelitian yang digunakan pada 10 tahun terakhir menggunakan metode kuantitatif. Hasil berdasarkan 5 artikel penelitian terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Semakin sehat gaya hidup maka semakin baik tekanan darahnya. Ada beberapa faktor gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya aktivitas fisik yang tidak baik, stress yang tidak terkontrol, pola makan yang tidak teratur seperti (konsumsi makanan tinggi garam dan makanan berlemak), dan berat badan berlebih (obesitas). Dari faktor-faktor tersebut yang paling dominan adalah konsumsi natrium (garam) berlebih, obesitas dan stres. Diharapkan dari hasil penelitian ini masyarakat yang tidak menderita hipertensi dan memiliki resiko hipertensi dapat melakukan gaya hidup yang sehat untuk mencegah secara dini terjadinya hipertensi, dan bagi masyarakat yang menderita hipertensi dapat mengubah gaya hidupnya untuk mencegah komplikasi yang lebih parah.

**Kata Kunci : Gaya Hidup, Penderita Hipertensi**