

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2021

REZA ASSOFA ABIDIN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIN HIPERTENSI

(Literature Review)

ABSTRAK

xii bagian awal + 61 halaman+ 2 bagan+ 1 tabel+ 2 lampiran

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensi tiap tahunnya meningkat. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* (pembunuh siluman) dan dianggap sebagai penyakit serius karena dampak yang ditimbulkan berakhir pada kematian. Gaya hidup merupakan faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya resiko hipertensi. Pola makan dan aktifitas fisik merupakan gaya hidup yang harus di perhatikan. Rendahnya perilaku hidup sehat disertai dengan adanya pemicu resiko hipertensi, maka hipertensi yang terjadi tidak akan teratasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi berdasarkan *literature review*. Metode penelitian ini merupakan *literature review* dengan menggunakan *search engine Google scholar* dan portal garuda, jumlah populasi 8.139 artikel jurnal dan sampel sebanyak 14 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini diantaranya: menggunakan pengumpulan data sekunder, jurnal nasional yang berkaitan dengan hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi, jurnal nasional terbitan tahun 2015-2020, jurnal yang memiliki sumber dan salah satu kode jurnal seperti ISSN/ISBN/Nomor/Volume/Tahun Terbit/Sumber jurnal. Hasil dari *literature review* didapatkan adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi diantaranya pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, asupan lemak, asupan natrium, kebiasaan minum kafein, diet rendah serat, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, stres dan kurangnya aktivitas fisik. Kesimpulan dari hasil diatas gaya hidup pola makan yang tidak sehat disertai dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor dominan yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Saran, pentingnya meningkatkan perhatian terhadap gaya hidup dan kesadaran berperilaku hidup sehat untuk mengurangi faktor resiko terjadinya hipertensi.

Kata kunci: gaya hidup, hubungan, hipertensi, kejadian

Daftar Pustaka: 41 (2010-2020)

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2021

REZA ASSOFA ABIDIN

CORRELATION LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION

(Literature Review)

ABSTRACT

xiii beginning + 61 pages + 2 charts + 1 table + 2 attachments

Hypertension is a non-communicable disease that has become an important health problem around the world because its prevalence is increasing every year. Hypertension is dubbed the silent killer and is considered a disease of ulcers because of the impact it causes to death. Lifestyle is a factor that affects the risk of hypertension. Diet and physical activity is a lifestyle that must be considered. The low behavior of healthy living is accompanied by the triggers for the risk of hypertension, so the hypertension that occurs will not be resolved. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension based on a literature review. This research method is a literature review using the Google Scholar search engine and Garuda portal, the population is 8,139 journal articles and a sample of 14 articles that meet the inclusion criteria. The inclusion criteria of this study include: using secondary data collection, national journals related to the relationship between lifestyle and hypertension, national journals published in 2015-2020, journals that have sources and one journal code such as ISSN / ISBN / Number / Volume / Year of publication / journal source. The results of the literature review show that there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. Factors associated with the incidence of hypertension include unhealthy eating patterns such as excess salt consumption, fat intake, sodium intake, caffeine drinking habits, low fiber diet, alcohol consumption habits, smoking habits, stress and lack of physical activity. The conclusion from the above results is that an unhealthy diet and lack of physical activity are the dominant factors that can lead to hypertension. Suggestion, the importance of increasing attention to lifestyle and awareness of healthy living habits to reduce risk factors for hypertension.

Key words: lifestyle, relationship, hypertension, incidence

Bibliography: 41 (2010-2020)