

ABSTRAK

Gaya hidup yang tidak sehat dapat memperbesar risiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah RT 05 RW 02 Entalsewu Buduran Sidoarjo.

Metode penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, populasinya adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah RT 05 RW 02 Entalsewu Buduran Sidoarjo sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel secara *simple random sampling*, didapatkan sebanyak 40 orang. Variabel independen penelitian ini adalah gaya hidup dan variabel dependen adalah hipertensi. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner dan lembar observasi selanjutnya dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar (62,5%) responden memiliki gaya hidup tidak sehat dan sebagian besar (65%) responden menderita hipertensi derajat I. Hasil analisis melalui uji Chi-Square menunjukkan bahwa $p = 0,026$ yang berarti $p < \alpha$ sehingga H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah RT 05 RW 02 Entalsewu Buduran Sidoarjo.

Simpulan penelitian ini adalah gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Diharapkan warga yang menderita hipertensi sebaiknya menjaga gaya hidup sehat seperti tidak mengonsumsi garam berlebihan, olahraga cukup dan tidak merokok.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi