

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang lebih dikenal sebagai peningkatan tekanan darah yang mempunyai faktor resiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Terjadinya hipertensi pada usia dewasa muda dipengaruhi oleh gaya hidup seperti pola makan, merokok, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran gaya hidup penderita hipertensi pada usia dewasa muda Puskesmas Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya.

Jenis penelitian *deskriptif* dengan populasinya adalah seluruh penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya sebesar 40 orang. Besar sampel sebagaimana penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya yakni 40 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independen gaya hidup, instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar (80%) memiliki aktivitas fisik kurang sehat, sebagian besar (75%) memiliki pola makan kurang sehat, sebagian besar (43%) memiliki stres berat, dan sebagian besar (40%) memiliki perilaku merokok berat. Artinya dari hasil uji SPSS gaya hidup penderita hipertensi Puskesmas Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Semakin kurang baik perilaku gaya hidup maka semakin tinggi tingkat penyakit hipertensi pada pasien Puskesmas Pakis Surabaya. Diharapkan kepada pasien Puskesmas Pakis Surabaya untuk menjaga pola aktivitas fisik, pola makan, pikiran/stres, dan perilaku merokok agar terhindar dari penyakit hipertensi ke tingkat yang lebih tinggi.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi