

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bandung
Bandung, Mei 2020
Dianita Putri. P17320117036

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

ABSTRAK

xii, 53 hal., 5 bab, 3 tabel, 1 bagan

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang memiliki angka kejadian paling tinggi di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan dengan mengubah gaya hidup. Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Hal tersebut akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain *Systematic Literature Review*. Hasil kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar penderita hipertensi memiliki pola makan yang tergolong sehat yaitu dengan mengurangi konsumsi garam serta hanya mengonsumsi garam rendah. Ditinjau dalam aspek aktivitas fisik, sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan aktivitas fisik tergolong sehat. Dalam aspek kebiasaan merokok dan minum alkohol, banyak penderita hipertensi bukan seorang perokok dan tidak memiliki kebiasaan minum alkohol. Sedangkan dalam mengelola stress, sebagian penderita hipertensi belum mampu mengelola stress yang dihadapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran gaya hidup sehingga penatalaksanaan hipertensi dapat dilaksanakan secara optimal, khususnya mengenai modifikasi gaya hidup bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi
Daftar Pustaka : 32 (2010-2019)