

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikendalikan dengan baik. Perilaku hidup sehat memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, masih banyak penderita hipertensi yang tidak menerapkan pola hidup sehat secara optimal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku hidup sehat dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kondodewata.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kondodewata yang memiliki riwayat hipertensi. Sampel penelitian berjumlah 41 responden yang dipilih menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61% responden memiliki perilaku hidup sehat yang baik, 2,4% memiliki perilaku hidup sehat yang kurang baik, dan 36,6% memiliki perilaku hidup sehat yang buruk. Selain itu, sebanyak 61% responden memiliki tekanan darah yang terkendali, sementara 39% lainnya memiliki tekanan darah yang tidak terkendali. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan hubungan tersebut kuat secara statistik.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kondodewata. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, perlu ditingkatkan untuk membantu penderita hipertensi dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali.

Kata Kunci: Hipertensi, Perilaku Hidup Sehat, Pengendalian Tekanan Darah, Puskesmas Kondodewata, *Chi-Square*.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that can lead to serious complications if not properly controlled. A healthy lifestyle plays a crucial role in managing blood pressure among individuals with hypertension. However, many hypertension patients do not adopt a healthy lifestyle optimally.

Objective: This study aims to analyze the relationship between healthy lifestyle behavior and blood pressure control in hypertension patients within the working area of Kondodewata Public Health Center.

Methods: This study employed an observational method with a cross-sectional research design. The study population consisted of individuals in the working area of Kondodewata Public Health Center who had a history of hypertension. A total of 41 respondents were selected using the Simple Random Sampling technique, based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data were collected through questionnaires and blood pressure measurements, then analyzed using the Chi-Square test to examine the relationship between the variables.

Results: The findings showed that 61% of respondents had good healthy lifestyle behavior, 2.4% had fair healthy lifestyle behavior, and 36.6% had poor healthy lifestyle behavior. Additionally, 61% of respondents had controlled blood pressure, while 39% had uncontrolled blood pressure. The Chi-Square test results indicated a significant relationship between healthy lifestyle behavior and blood pressure control in hypertension patients, with a p -value of 0.000 (<0.05), suggesting a strong statistical correlation.

Conclusion: The study concludes that there is a significant relationship between healthy lifestyle behavior and blood pressure control among hypertension patients in the working area of Kondodewata Public Health Center. Therefore, increasing awareness and education regarding the importance of adopting a healthy lifestyle such as maintaining a balanced diet, engaging in physical activity, and managing stress is essential to help hypertension patients keep their blood pressure under control.

Keywords: Hypertension, Healthy Lifestyle Behavior, Blood Pressure Control, Kondodewata Public Health Center, Chi-Square.