

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi adalah pola hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola hidup pasien hipertensi di masyarakat Kampung Bener Mulie. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara, observasi, serta pengukuran tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup yang tidak cukup, ditandai dengan aktivitas fisik kurang (53,3%), pola makan tidak baik (53,3%), kebutuhan istirahat tidak terpenuhi (53,3%), serta masih terdapat kebiasaan merokok (46,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi di masyarakat Kampung Bener Mulie. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi.

**Kata kunci:** hipertensi, pola hidup, aktivitas fisik, pola makan, masyarakat