

## ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang merupakan masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi kafein diduga berperan dalam perkembangan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi di masyarakat Puskesmas Parmonangan, Kabupaten Tapanuli Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 203 individu dan sampel sebanyak 135 responden dipilih menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara riwayat keluarga ( $p=0,001$ ), pola makan ( $p=0,025$ ), kebiasaan merokok ( $p=0,034$ ), durasi merokok ( $p=0,007$ ), jumlah rokok ( $p=0,025$ ), dan konsumsi kafein ( $p=0,012$ ) dengan kejadian hipertensi. Sementara itu, aktivitas fisik ( $p=0,556$ ) dan jenis rokok ( $p=0,078$ ) tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa riwayat keluarga merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, dengan OR sebesar 22,732 (95% CI: 7,736–66,804). Dapat disimpulkan bahwa riwayat keluarga, pola makan, kebiasaan merokok, durasi merokok, jumlah rokok, dan konsumsi kafein berhubungan dengan kejadian hipertensi. Masyarakat diimbau untuk mengadopsi gaya hidup sehat, mengurangi konsumsi garam dan kafein, berhenti merokok, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur untuk mencegah hipertensi.

***Kata kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Diet, Merokok, Konsumsi Kafein, Riwayat Keluarga.***

## ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is a public health problem because it can increase the risk of cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Unhealthy lifestyles such as poor diet, lack of physical activity, smoking, and caffeine consumption are suspected to play a role in the development of hypertension. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the community within the Parmonangan Community Health Center (Puskesmas) in North Tapanuli Regency. This study used quantitative methods with a cross-sectional design. The study population consisted of 203 individuals and a sample of 135 respondents selected using simple random sampling. Data collection was conducted through interviews and questionnaires. Data analysis included univariate analysis, bivariate analysis using the Chi-Square test, and multivariate analysis using logistic regression.

The results showed a significant association between family history ( $p=0.001$ ), diet ( $p=0.025$ ), smoking habits ( $p=0.034$ ), duration of smoking ( $p=0.007$ ), number of cigarettes ( $p=0.025$ ), and caffeine consumption ( $p=0.012$ ) with the incidence of hypertension. Meanwhile, physical activity ( $p=0.556$ ) and type of cigarette ( $p=0.078$ ) were not significantly associated with the incidence of hypertension. The results of the multivariate analysis showed that family history was the most dominant factor associated with the incidence of hypertension, with an OR of 22.732 (95% CI: 7.736–66.804). It can be concluded that family history, diet, smoking habits, duration of smoking, number of cigarettes, and caffeine consumption are associated with the incidence of hypertension. The public is advised to adopt a healthy lifestyle, reduce salt and caffeine consumption, quit smoking, and have regular blood pressure checks to prevent hypertension.

***Keywords: Hypertension, Lifestyle, Diet, Smoking, Caffeine Consumption, Family History***