

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi dijuluki pembunuh diam diam atau *silent killer*, sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan menyebabkan kematian. Seseorang baru merasakan dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar tahun 2023. **Desain Penelitian:** Kuantitatif dengan menggunakan *purposive sampling*. **Kesimpulan:** Aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan terhadap peningkatan tekanan darah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar tahun 2023

Kata Kunci : Hipertensi; Tekanan Darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of 5 minutes in a state of sufficient rest/calm. Hypertension is nicknamed the silent killer, because a person can suffer from hypertension for years without realizing it until damage to vital organs is severe enough to even cause death. A person only feels the serious impact of hypertension when complications occur. **Objective:** To determine the relationship between lifestyle and blood pressure in hypertension sufferers at the UPT Puskesmas Kota Datar in 2023. **Research Design:** Quantitative using purposive sampling. **Conclusion:** Physical activity and diet have a relationship with increasing blood pressure in hypertension sufferers at the UPT Puskesmas Kota Datar in 2023

Keywords: Hypertension; Blood Pressure