

SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : FAKTOR-FAKTOR GAYA HIDUP YANG
MEMPENGARUHI PENDERITA HIPERTENSI**

Keperawatan Medikal Bedah



RAHMAH ER RAMADHANI

BP. 1611311012

Dosen Pembimbing:

Esi Afriyanti, S.Kp., M.Kes

Elvi Oktarina, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2021**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI, 2021

Nama : Rahmah Er Ramadhani
No BP : 1611311012

LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR GAYA HIDUP YANG MEMPENGARUHI PENDERITA HIPERTENSI

ABSTRAK

Terjadinya peningkatan penderita hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Faktor yang sering terlihat adalah mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi natrium, merokok, kurangnya aktivitas fisik, minum alkohol dan stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dimana berdasarkan kata kunci yang dimasukkan pada database *PubMed*, *Science Direct* dan *Google Scholar* pada tahun 2016-2020 didapatkan 20 jurnal yang akan di telaah dan di analisa. Hasil penelitian didapatkan jenis kelamin perempuan dengan umur 41-60 tahun. Komponen gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi adalah kurang aktivitas fisik, obesitas, stress, konsumsi kafein dan konsumsi alkohol. Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan seperti membuat seminar kemudian membagikan leaflet kepada peserta untuk menerapkan gaya hidup yang sehat guna mengatasi terjadinya hipertensi seperti mengupayakan adanya peningkatan penyuluhan tentang faktor gaya hidup yang menyebabkan hipertensi dengan metode diskusi dengan cara peer review penderita hipertensi atau bukan penderita hipertensi setiap bulanya.

Kata Kunci : gaya hidup, faktor resiko, hipertensi
Daftar Pustaka : 35 (2001-2020)



NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JANUARY, 2021

Nama : Rahmah Er Ramadhani
No BP : 1611311012

***LITERATURE REVIEW: LIFESTYLE FACTORS THAT AFFECT
HYPERTENSION SUFFERES***

ABSTRACK

The increase in hypertension sufferers due to unhealthy lifestyles. Frequently seen factors are consuming fatty and high sodium foods, smoking, physical activity, drinking alcohol and stress. The purpose of this study was to find out lifestyle factors that affect hypertension. This research method uses a literature review approach which is based on the keywords entered in the database PubMed, Science Direct and Google Scholar in 2015-2020, there are 20 journals that will be reviewed and analyzed. The results showed that lifestyle factors that affect hypertension are physical activity, stress and obesity. Based on the results of this study, for health services, it is hoped that they can arrange health services that are more appropriate to deal with hypertension, such as seeking to increase education about lifestyle factors that cause hypertension such as obesity, lack of physical activity, stress, caffeine consumption and alcohol consumption. For health service institutions, it is hoped that health promotion can be carried out such as conducting seminars and then distributing leaflets to participants to adopt a healthy lifestyle to overcome hypertension such as seeking to increase education about lifestyle factors that cause hypertension with discussion methods by peer reviewing hypertension sufferers not suffer from hypertension every month.

Keywords : Lifestyle, risk factors, hypertension

Reference : 35 (2001-2020)

