

Abstrak  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024  
Nadya Intifadha Furensa

Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember, 2024.

xviii + 91 hal + 4 bagan + 8 tabel + 5 gambar + 20 lampiran

### Abstrak

Usia dewasa cenderung memiliki gaya hidup tidak sehat di zaman modern, mereka lebih memilih hal-hal yang bersifat mudah didapatkan dan mudah dilaksanakan tanpa memikirkan dampaknya bagi kesehatan tekanan darah yang menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember. Desain penelitian yang digunakan yaitu Korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah populasi 245 usia dewasa madya (40-60 Tahun) yang mengunjungi Posbindu PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember pada bulan Oktober sampai bulan Desember Tahun 2023, sampel yang diambil sejumlah 152 responden yang diperoleh menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan pendekatan *Cluster Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner gaya hidup, lembar observasi tekanan darah, dan tensimeter digital. Analisis penelitian menggunakan Uji *Chi Square*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa usia dewasa yang menjalani gaya hidup tidak sehat sebanyak 52% dan usia dewasa yang memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 54,6%. Ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan kuat antara gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa ( $p$ : 0,000 dan koefisien korelasi: 0,607). Gaya hidup terbukti berhubungan dengan tekanan darah sehingga menjalani gaya hidup sehat sama dengan menjaga kesehatan tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam bidang keperawatan untuk mengembangkan upaya dalam mengurangi prevalensi penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup dan tekanan darah.

Kata kunci: Gaya hidup, Tekanan darah, Usia Dewasa  
Daftar Pustaka 61 (2018-2023)

*Abstract*

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER  
SI-NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

*Skripsi, July 2024*

*Nadya Intifadha Furensa*

*The relationship between lifestyle and blood pressure in adults in the Summersari Jember Community Health Center Working Area, 2024.*

*xviii + 91 pages + 4 chart + 8 tables + 5 picture + 20 appendices*

*Abstract*

*Adults tend to have an unhealthy lifestyle in modern times, they prefer things that are easy to obtain and easy to do without thinking about the impact on health, blood pressure, which is one of the causes of cardiovascular disease. The aim of this study was to determine the relationship between lifestyle and blood pressure in adults in the Summersari Jember Community Health Center Work Area. The research design used was Correlational with a Cross Sectional approach with a population of 245 middle adults (40-60 years) who visited Posbindu PTM in the Summersari Jember Community Health Center Work Area from October to December 2023, a sample of 152 respondents was obtained using Probability Sampling techniques with a Cluster Random Sampling approach. Data were collected using a lifestyle questionnaire sheet, blood pressure observation sheet, and digital blood pressure meter. Research analysis uses the Chi Square Test. The results of data analysis show that 52% of adults live an unhealthy lifestyle and 54.6% of adults have abnormal blood pressure. There is a significant and strong relationship between lifestyle and blood pressure in adulthood ( $p: 0.000$  and correlation coefficient:  $0.607$ ). Lifestyle has been proven to be related to blood pressure, so living a healthy lifestyle is the same as maintaining healthy blood pressure. The results of this research can be used in the nursing field to develop efforts to reduce the prevalence of diseases related to lifestyle and blood pressure.*

*Key word: Lifestyle, Blood pressure, Adults  
Bibliographi 61 (2018-2023)*