

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Skripsi, Agustus 2025  
Sandi Supriyanto  
017241022**

**Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Usia Produktif 36-45 Tahun Pada  
Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Terawan**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Perubahan pola hidup masyarakat modern cenderung mengarah pada gaya hidup instan, rendah aktivitas fisik, dan pola makan yang kurang seimbang. WHO menyatakan bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang sehat seperti berolahraga secara teratur, mengatur pola makan, berhenti merokok, dan menghindari stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif yang rancangannya menggunakan survei. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan, Kabupaten Seruyan. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi usia produktif 36-45 tahun di UPTD Puskesmas Terawan. Sampel penelitian ditentukan sejumlah sejumlah 107 pasien hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner gaya hidup pasien hipertensi yang terdiri dari 16 pertanyaan. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat.

**Hasil penelitian:** Rata-rata usia responden adalah 40,97 tahun dengan usia termuda 36 tahun dan usia tertua 45 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan sejumlah 66 responden (61,7%), sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA sejumlah 24 responden (22,4%). Sebagian besar gaya hidup responden adalah tidak baik sejumlah 94 responden (87,9%). Sejumlah 11% responden yang melaporkan melakukan aktivitas fisik teratur, sementara 91% sering makan di luar rumah, 18% merokok, dan mayoritas melaporkan istirahat tidur yang cukup.

**Saran:** Upaya sederhana seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi garam, berhenti merokok, rutin berolahraga, dan mengelola stres merupakan langkah preventif yang sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah.

**Kata kunci:** gaya hidup, usia produktif, hipertensi

**Ngudi Waluyo University**  
**Nursing Study Program**  
**Nursing Faculty**  
**Final Assignmnet, August 2025**  
**Sandi Supriyanto**  
**017241022**

**Lifestyle Overview of the Productive Age Population (36–45 Years) with  
Hypertension at UPTD Puskesmas Terawan**

**ABSTRACT**

**Background:** Changes in modern lifestyle trends tend to lean toward instant habits, low physical activity, and an unbalanced diet. The World Health Organization (WHO) states that hypertension can be prevented and controlled through healthy lifestyle modifications such as regular exercise, a proper diet, smoking cessation, and stress management. This study aims to analyze the lifestyle patterns of individuals aged 36–45 years with hypertension at UPTD Puskesmas Terawan.

**Methods:** This study employed a quantitative descriptive design using a survey approach. It was conducted to analyze the lifestyle profile of the productive age population (36–45 years) with hypertension at UPTD Puskesmas Terawan, Seruyan Regency. The study population included all hypertensive patients aged 36–45 years at the health center. A total of 107 patients were selected as the sample. The research instrument used was a hypertension lifestyle questionnaire consisting of 16 questions. Data were analyzed using univariate analysis.

**Results:** The mean age of respondents was 40.97 years, with the youngest being 36 years and the oldest 45 years. The majority of respondents were female, totalling 66 participants (61.7%). The most common education level was senior high school (SMA), with 24 respondents (22.4%). Most respondents exhibited an unhealthy lifestyle, totaling 94 individuals (87.9%). Eleven percent of respondents reported engaging in regular physical activity, while 91% frequently ate meals outside the home, 18% smoked, and the majority reported adequate sleep.

**Recommendation:** Simple preventive efforts such as increasing the intake of vegetables and fruits, reducing salt consumption, quitting smoking, engaging in regular physical activity, and managing stress are highly effective in controlling blood pressure.

**Keywords:** lifestyle, productive age, hypertension