

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA STROKE

Oleh

Fina Ajibatul Hasanah

Pendahuluan: Penderita stroke salah satunya disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah yang dipengaruhi oleh pola makan tidak baik, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan merokok menjadi pemicu tekanan darah tinggi sehingga berdampak pada kejadian stroke. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada penderita stroke. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah populasi sebanyak 50 orang didapatkan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu 30 orang dengan alat ukur kuesioner dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil :** Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar memiliki pola makan kategori kurang sebanyak 22 orang (73,3%), setengahnya memiliki aktivitas sedang sebanyak 15 orang (50,0%), setengahnya tidak merokok sebanyak 15 orang (50,0%), setengahnya mengalami hipertensi sebanyak 15 orang (50,0%). Tidak ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada pasien stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Kabupaten Pamekasan. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Kabupaten Pamekasan. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada pasien stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Kabupaten Pamekasan. **Kesimpulan:** Sebaiknya bagi penderita stroke untuk dapat mengontrol tekanan darahnya pada batas normal melalui menjaga pola makan, memiliki aktivitas fisik yang baik, serta berhenti merokok.

Kata kunci: pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, tekanan darah, penderita stroke

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF EATING, PHYSICAL ACTIVITY, HABITS SMOKING WITH BLOOD PRESSURE IN STROKE PATIENTS

By

Fina Ajibatul Hasanah

Introduction: Stroke sufferers are one of them caused by increased blood pressure which is influenced by bad diet, lack of physical activity, and smoking habits which trigger high blood pressure so that it has an impact on the incidence of stroke. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between diet, physical activity, smoking habits and blood pressure in stroke patients. **Methods:** This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach, a population of 50 people was obtained as a sample using a simple random sampling technique, namely 30 people with a measuring instrument questionnaire and data analysis using the Spearman rank test. **Results:** The results of this study found that most of them had a poor eating pattern as many as 22 people (73.3%), half had moderate activity as many as 15 people (50.0%), half did not smoke as many as 15 people (50.0%), half had hypertension as many as 15 people (50.0%). There is no relationship between diet and blood pressure in stroke patients at RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo, Pamekasan Regency. There is a relationship between physical activity and blood pressure in stroke patients at RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo, Pamekasan Regency. There is a relationship between smoking habits and blood pressure in stroke patients at RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo, Pamekasan Regency. **Conclusion:** It is better for stroke sufferers to be able to control their blood pressure within normal limits through maintaining a diet, having good physical activity, and stopping smoking.

Keywords: *diet, physical activity, smoking habits, blood pressure, stroke sufferers*