

ABSTRAK

Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pasirian Lumajang. Laroza Arifianti Ramadhani (2021). Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Deskriptif Eksploratif, Diploma III Keperawatan di Program Studi Keperawatan Malang, Pembimbing (Utama) Rudi Hamarno, S.Kep., Ns, M.Kep.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat, Pasien Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan mengenai pola hidup sehat pada pasien hipertensi sangat penting di masyarakat, salah satu cara meningkatkan pengetahuan yaitu dengan pendidikan kesehatan. Pola hidup sehat pada pasien hipertensi yang terpenting meliputi pola makan, olahraga, konsumsi rokok, manajemen stress, dan istirahat yang cukup. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Pasirian Lumajang. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif eksploratif dengan teknik wawancara. Subjek studi kasus ini yaitu Ny H dan Ny K dengan hasil tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Hasil studi kasus pada Ny H sebelum pendidikan kesehatan belum menjalankan terapi diit, olahraga 1 kali seminggu, tidak konsumsi rokok, tidak dapat menghindari stress dan istirahat 4 jam sehari. Pada Ny K sebelum pendidikan kesehatan belum menjalankan terapi diit, olahraga 2 kali seminggu, tidak konsumsi rokok, tidak dapat menghindari stress dan istirahat 5 jam sehari. Setelah pendidikan kesehatan Ny H mampu menjalankan terapi diit, olahraga 5 kali seminggu, tidak konsumsi rokok dan bertambahnya pengetahuan dampak rokok, manajemen stress baik, serta istirahat 7 jam sehari. Setelah pendidikan kesehatan Ny K mampu menjalankan terapi diit, olahraga setiap hari, tidak konsumsi rokok dan bertambahnya pengetahuan dampak rokok, manajemen stress baik, serta istirahat 7 jam sehari. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah pola hidup sehat pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan yang meliputi pola makan, olahraga, konsumsi rokok, manajemen stress, dan istirahat yang cukup.