

GAMBARAN GAYA HIDUP KARYAWAN YANG HIPERTENSI DI LINGKUNGAN KERJA RUMAH SAKIT SUKA INSAN BANJARMASIN TAHUN 2024

Sri Hastuti¹, Ermeisi Er Unja², Aulia Rachman³

email: hertha.royyan@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 prevalensi hipertensi akan berkembang pesat pada tahun 2025, sehingga diperkirakan akan terdapat 29 persen orang dewasa di dunia mengalami hipertensi. Gaya Hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Penelitian yang dilakukan di RS. Suka Insan Banjarmasin dari 368 orang karyawan didapatkan 50 orang (13,6%) karyawan yang hipertensi. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada karyawan yang mengalami hipertensi di lingkungan kerja RS. Suka Insan Banjarmasin **Metode:** Jenis Penelitian ini merupakan penelitian penelitian *deskriptif* kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang karyawan yang hipertensi dengan menggunakan *Total Sampling*. **Hasil:** Dari hasil penelitian menggambarkan gaya hidup karyawan yang hipertensi yaitu: aktivitas fisik yang kurang 30 orang (60%), pola makan baik 25 orang (50%), tidak baik 25 orang (50%), Kebiasaan istirahat kurang 31 orang (62%) dan yang tidak merokok ada 49 orang (98%). **Kesimpulan:** Gaya hidup karyawan dengan hipertensi di Rumah Sakit Suka Insan dapat digambarkan memiliki aktifitas fisik yang kurang, pola makan yang baik dan tidak baik, serta kebiasaan istirahat yang kurang. Saran bagi karyawan yang hipertensi diharapkan kepada responden untuk mengubah gaya hidupnya menjadi lebih baik dan lebih sehat, seperti meningkatkan aktifitas fisik yang rutin dan teratur, mengatur kembali pola makannya, mengurangi makan gorengan, makan makanan yang asin, mengurangi kafein, mengoptimalkan istirahat yang cukup. Serta mengikuti anjuran pemerintah dalam dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku “CERDIK” dan “PATUH”,

Kata Kunci: Gaya Hidup; Hipertensi ; Karyawan Rumah Sakit.

¹ Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suka Insan Banjarmasin

^{2,3} Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suka Insan Banjarmasin

OVERVIEW OF THE LIFESTYLE OF HYPERTENSIVE EMPLOYEES IN THE WORK ENVIRONMENT OF SUAKA INSAN HOSPITAL BANJARMASIN IN 2024

Sri Hastuti¹, Ermeisi Er Unja², Aulia Rachman³
email: hertha.royyan@gmail.com

ABSTRACT

Background: Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2011, the prevalence of hypertension will increase rapidly by 2025, so it is estimated that 29 percent of adults in the world will experience hypertension. Lifestyle is an important factor that greatly affects people's lives and is closely related to the incidence of hypertension, especially in productive age. Research conducted at the hospital. The Banjarmasin Human Sanctuary from 368 employees was obtained by 50 people (13.6%) employees with hypertension. **Objective:** to find out the picture of lifestyle in employees who experience hypertension in the hospital work environment. Banjarmasin Human Sanctuary **Method:** This type of research is a quantitative descriptive research research . The number of samples in this study was 50 employees who were hypertensive using Total Sampling. **Results:** The results of the study described the lifestyle of employees who were hypertensive, namely: less physical activity 30 people (60%), good diet 25 people (50%), bad diet 25 people (50%), less rest habits 31 people (62%) and non-smoking 49 people (98%). **Conclusion:** The lifestyle of employees with hypertension at Suaka Insan Hospital can be described as having less physical activity, good and bad diets, and poor rest habits. Advice for employees with hypertension is expected from respondents to change their lifestyle to be better and healthier, such as increasing regular and regular physical activity, rearranging their diet, reducing fried foods, eating salty foods, reducing caffeine, optimizing adequate rest. As well as following the government's recommendations in controlling Hypertension with "CERDIK" and "PATUH"

Keywords: Lifestyle; Hypertension; Hospital employees.

¹ Student of the Banjarmasin Insan Asylum College of Health Sciences

^{2,3} Lecturer at the Banjarmasin Asylum College of Health Sciences