**ABSTRAK**

**Gambaran Aktivitas Fisik, Merokok Dan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kintamani I**

I Gede Eka Dharma Putra Sanjaya1, Ni Luh Gede Intan Saraswati2,Theresia Anita Pramesti3

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi lebih dari sepertiga populasi dunia saat ini. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi antara lain, kurangnya aktivitas fisik, mengalami stres dan kebiasaan merokok.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, merokok dan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Kintamani I.Desain penelitian ini adalah deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu penderita hipertensi berjumlah 144 responden yang dipilih dengan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling.* Instrument pada penelitian ini yaitu lembar data demografi, *Baecke Questionnare,* kuesioner kebiasaan merokok dan Kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale* 42 (DASS 42). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisa univariat.Hasil penelitian menunjukansebagian besar responden memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 78 responden (54,2%), Aktivitas fisik berat pada responden disebabkan karena tempat tinggal mereka di wilayah pegunungan yang sebagian besar bekerja sebagai petani yang biasanya memikul hasil panen melewati jalan yang curam. Mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 79 responden (54,8%), hal tersebut dipengaruhi oleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, stigma negatif para perempuan yang merokok menyebabkan rendahnya kebiasaan merokok pada perempuan. Sebanyak 52 responden (36,1%) memiliki tingkat stres sedang, hal tersebut dipengaruhi oleh mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, perubahan yang terjadi setelah menikah membuat perempuan merasa tertekan karena dituntut harus bisa menyesuaikan diri dengan suasana dan lingkungan baru. Perlu diberikannya edukasi mengenai istirahat yang cukup dan manajemen stress terutama kepada perempuan.

**Kata Kunci: Aktivitas fisik, Merokok, Tingkat Stres, Hipertensi.**

# *ABSTRACT*

**Overview of Physical Activity, Smoking and Stress Levels in Hypertension Patients at Kintamani I Health Center**

I Gede Eka Dharma Putra Sanjaya1, Ni Luh Gede Intan Saraswati2,Theresia Anita Pramesti3

*Hypertension is a health issue that affects more than one-third of the world's population today. Several factors contribute to increased blood pressure in hypertensive patients, including lack of physical activity, stress, and smoking habits. This study aims to describe physical activity, smoking habits, and stress levels among hypertensive patients at Kintamani I Public Health Center. The research design used is descriptive. The sample consists of 144 hypertensive patients selected through non-probability sampling with purposive sampling. The instruments used in this study include a demographic data sheet, the Baecke Questionnaire, a smoking habit questionnaire, and the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis. The results show that the majority of respondents (78 respondents, 54.2%) engage in heavy physical activity, primarily due to their residence in mountainous areas where most work as farmers, often carrying harvested crops over steep paths. Most respondents (79 respondents, 54.8%) do not have a smoking habit, influenced by the fact that the majority of respondents are female. The negative stigma associated with women who smoke contributes to the low smoking rate among female respondents. Additionally, 52 respondents (36.1%) experience moderate stress levels, which is influenced by the fact that most respondents are female. Life changes after marriage put pressure on women, requiring them to adapt to new environments and situations. Education on adequate rest and stress management, particularly for women, is necessary.*

***Keywords: Physical activity, Smoking, Stress level, Hypertension.***