

**Abstrak**  
**PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH DAN MENINGKATKAN KUALITAS  
HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN  
SONGKOLO KABUPATEN GOWA**

Riska Bolio<sup>1</sup>; Andi Mappanganro<sup>2</sup>; Akbar Asfar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar <sup>2</sup>Departemen  
*Community and Home Care*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun berisiko tinggi menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, dan stres menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah. **Penelitian ini bertujuan** untuk mengetahui penerapan gaya hidup sehat dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

**Metode** yang digunakan adalah studi kasus pada pasien Ny. B di Lingkungan Songkolo, Kabupaten Gowa. Asuhan keperawatan dilakukan melalui pengkajian, penetapan diagnosa, perencanaan intervensi, implementasi, serta evaluasi. Intervensi utama berupa edukasi kesehatan tentang pola makan rendah garam, olahraga teratur, kepatuhan minum obat, manajemen stres, dan teknik relaksasi napas dalam.

**Hasil intervensi** menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri kepala dan leher, serta penurunan tekanan darah dari 189/80 mmHg menjadi 148/90 mmHg setelah tiga hari. Pasien juga mulai menerapkan pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, dan rutin melakukan aktivitas jalan pagi.

**Kesimpulan** dari studi kasus ini adalah penerapan gaya hidup sehat terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan evaluasi terhadap perubahan perilaku pasien.

**Kata kunci:** Hipertensi, gaya hidup sehat, edukasi kesehatan, kualitas hidup