

ABSTRAK

Kardiovaskular merupakan suatu jenis penyakit yang melibatkan jantung ataupun pembuluh darah. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular, yang pada saat ini merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola hidup sehat dan risiko 10 tahun kardiovaskular berdasarkan metode *Pooled Cohort Equation* pada masyarakat di Kabupaten Sleman. Pengukuran pola hidup sehat dilakukan dengan menggunakan instrumen *Case Report Form* di Kabupaten Sleman DIY. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu teknik *multistage random sampling* di Kabupaten Sleman, lalu dilakukan juga teknik *purposiv sampling* untuk mendapatkan 4 Padukuhan di Kabupaten Sleman. Terdapat 174 responden yang mengikuti penelitian dengan rentang usia 40-65 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pola hidup sehat dikategorikan menjadi 8 aspek yang mengalami penyesuaian dari teori DASH yang ada di JNC 7 tahun 2003 dan juga Pedoman gizi seimbang yang ada di Kemenkes RI tahun 2014. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebanyak 133 responden memiliki pola hidup tidak sehat dan 38,4% berisiko tinggi terkena kardiovaskular 10 tahun kedepan dan hanya 41 responden yang memiliki pola hidup sehat dan 61% berisiko rendah terkena kardiovaskular 10 tahun kedepan. Maka dapat disimpulkan pola hidup sehat akan mempengaruhi risiko penyakit kardiovaskular 10 tahun kedepan.

Kata Kunci : Penyakit Kardiovaskular, Pola Hidup Sehat, *Pooled Cohort Equation*, *Case Report Form*, Hipertensi.

ABSTRACT

Cardiovascular is a type of disease involving the heart or blood. Hypertension is a cardiovascular disease, which is currently the biggest risk factor causing premature death. This study aims to describe healthy lifestyle and 10-year cardiovascular risk based on Pooled Cohort Equation method in Sleman District DIY community. Healthy lifestyle measurements were performed using Case report form instrument in Sleman District DIY. The sampling technique in this research is multistage random sampling technique in Sleman District, and also purposive sampling technique to get 4 Padukuhan in Sleman regency. There were 174 respondents who were doing research with age range 40-65 years that meet the criteria of inclusion and exclusion. Healthy lifestyle is categorized into 8 aspects that have been adjusted from the existing DASH theory in JNC 7 of 2003 and also the guidelines of nutrition in the Ministry of Health RI 2014. The results of this study showed that 133 respondents had unhealthy lifestyles and 38.4% high risk of cardiovascular disease 10 years ahead and only 41 respondents who have a healthy lifestyle and 61% lower risk of cardiovascular disease 10 years ahead. It can be inferred healthy lifestyle will affect the risk of cardiovascular disease 10 years.

Keywords: Cardiovascular Disease, Healthy Life Pattern, *Pooled Cohort Equation*, *Case Report Form*, Hipertension.