

ABSTRAK**PENGARUH POLA GAYA HIDUP (*LIFESTYLE*) TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA PEKERJA OFFSHORE DI KAPAL BLUE TITANIUM BRUNEI DARUSSALAM**

**Oleh : Duaman Hutasoit
Universitas Strada Indonesia**

Hipertensi (Tekanan darah tinggi) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas kerja, serta meningkatkan biaya perawatan kesehatan. Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena sering berkembang tanpa gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak terkontrol, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Program pencegahan dan pengendalian hipertensi di tempat kerja sangat penting, mengingat banyaknya waktu yang dihabiskan oleh pekerja di lingkungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium, Brunei Darussalam. Penelitian menggunakan desain kuantitatif observasional dengan pendekatan cross-sectional yang mengamati faktor-faktor risiko terkait hipertensi pada 61 pekerja kapal offshore, di mana 21 di antaranya terdeteksi menderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan perlunya program edukasi mengenai penyebab, gejala, deteksi dini, dan dampak buruk hipertensi. Implementasi program ini melibatkan manajemen perusahaan, tenaga medis, serta edukasi kepada karyawan tentang pentingnya menjaga tekanan darah normal. Program pencegahan ini diharapkan dapat menurunkan prevalensi hipertensi, meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, serta mengurangi risiko komplikasi kesehatan di tempat kerja.

Kata Kunci : Hipertensi, Pencegahan, Pengendalian, Tempat Kerja, Gaya Hidup, Deteksi Dini, Edukasi, Komplikasi, Kesehatan Karyawan, Produktivitas.