
Abstract

The Backgrounds: Hypertension is the number one cause of death globally, the majority caused by unhealthy lifestyles such as smoking, lack of physical activity, coffee consumption. Hypertension does not only occur in the elderly but also in the younger adult. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in young adults. **Methods:** This study was conducted by searching research articles from the online databases google scholar and Garba garuda. Five articles met the inclusion criteria. **Results:** This study showed that from five articles, four articles concluded that smoking habits were not associated with hypertension, while one article had different founding (p-value <0.05). In the context of physical activity, four articles concluded no relationship between physical activity and the incidence of hypertension. Three articles concluded that coffee consumption had a relationship with the incidence of hypertension, and one article had no relationship. **Conclusions:** Hypertension might not be related to smoking habits, physical activity, and coffee consumption in young adults. Although, it is expected that young adults can maintain a healthy lifestyle, so they are not at risk of developing hypertension.

Keywords: Lifestyle; Hypertension; Young adult.

Abstrak

Latar Belakang: Gaya hidup tidak sehat antara lain merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi kopi yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi tidak hanya terjadi pada lansia, tidak menutup kemungkinan bisa terjadi pada usia dewasa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan melakukan *literature review* dari beberapa artikel untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis *literature review* menggunakan metode pemilihan artikel yaitu dengan melakukan penelusuran dari database online google scholar dan garba garuda didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dianalisis dengan Matriks Telaah Artikel. **Hasil:** Hasil analisis *literature review* menunjukkan dari 5 artikel didapatkan 4 artikel kebiasaan merokok tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 artikel ada hubungan menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Terdapat 4 artikel tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Pada variabel konsumsi kopi dari 5 artikel didapatkan 3 artikel konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 tidak ada hubungan menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$. **Simpulan:** Kebiasaan merokok tidak ada hubungan, aktivitas fisik tidak ada hubungan, dan konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Diharapkan usia dewasa muda dapat menjaga gaya hidup yang sehat sehingga tidak beresiko terkena hipertensi. **Kata kunci:** Gaya hidup; Hipertensi; Usia dewasa muda.
