

ABSTRAK

Benign prostatic hyperplasia BPH dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yaitu pola makan, stress, dan aktifitas. Kebiasaan tidak berolahraga dapat terjadinya pembesaran kelenjar prostat. Gangguan prostat erat hubungannya dengan gangguan metabolik dari testis, yang sangat sensitif terhadap stres, merokok, defisiensi nutrisi. Hingga saat ini masih belum diketahui dengan pasti faktor penyebabnya. Secara molekular diduga terjadi penambahan jumlah sel karena proliferasi epitel dan stroma atau kegagalan apoptosis sehingga mengakibatkan terjadinya akumulasi. Gaya hidup dapat mempengaruhi terjadinya BPH. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gaya hidup pada pasien BPH di Ruang Rawat Inap Dahlia 4 RSUD Dr. Soegiri Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh klien BPH yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil dengan menggunakan metode *consecutive sampling* sebanyak 15 responden yang diambil dengan menggunakan metode *consecutive sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner gaya hidup pasien BPH. Hasil penelitian gaya hidup pasien BPH sebagian besar mengalami gaya hidup tidak sehat dalam gaya hidup terdiri dari 3 bagian yaitu pola makan pada pasien BPH pola makan buruk, Tingkat stress sedang, aktivitas yang dilakukan paling banyak aktivitas berat. Penanganan BPH dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain *watch full waiting*, *medikamentosa*, dan tindakan pembedahan. Cara mencegah terjadinya pembesaran prostat, kurangi konsumsi lemak demi kesehatan prostat juga kesehatan tubuh secara umum, perbanyak konsumsi makanan alami seperti buah-buahan dan sayur untuk membantu tubuh melawan *kasinogen* (zat penyebab kanker).

Kata Kunci : BPH, Gaya Hidup Pola Makan, Stress, Aktivitas