

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang tidak menular dimana prevelensinya masih tinggi di berbagai negara termasuk Indonesia, serta menjadi masalah kesehatan serius jika tidak ditangani. Istilah silent killer digunakan untuk menggambarkan hipertensi karena penyakit ini kerap tidak disadari oleh penderita akibat minimnya gejala, padahal dalam jangka panjang berpotensi memperbesar timbulnya sejumlah komplikasi kesehatan, salah satunya adalah stroke, gagal jantung, gangguan ginjal, dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes, 2021). Pada usia dewasa muda, kesadaran terhadap risiko hipertensi masih rendah karena sering dianggap hanya terjadi pada usia lanjut, sehingga pemeriksaan tekanan darah diabaikan. Kejadian hipertensi pada usia muda terus meningkat dan sering tidak terdeteksi karena gejalanya tidak jelas. Gejala yang tampak ringan sering kali dianggap tidak berbahaya, meskipun sebenarnya dapat mengindikasikan adanya kelainan tekanan darah yang perlu dikonfirmasi melalui pemeriksaan medis (Freeisi Makalew et al., 2023).

Menurut WHO tahun 2025 yang mengalami hipertensi diperkirakan 1,4 miliar orang atau sekitar 33% dari populasi dewasa (World Health Organization, 2025). Hasil SKI tahun 2023 memperlihatkan bahwa kelompok usia muda di Indonesia berada pada kondisi yang berisiko mengalami hipertensi, dengan Prevalensi hipertensi pada kelompok usia muda masih menunjukkan angka yang perlu diperhatikan, yaitu 10,7% pada rentang usia 18–24 tahun dan meningkat menjadi 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun berdasarkan pengukuran menggunakan tensimeter. Prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah berkisar antara 38–41%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat, diketahui bahwa pada tahun 2024 prevelensi individu yang mengalami hipertensi tercatat sebanyak 16.787 orang dan mengalami peningkatan hingga mencapai 19.375 orang pada tahun 2025, sehingga terjadi peningkatan sekitar

15,42%. Jumlah penderita hipertensi tertinggi di antara seluruh puskesmas di kobar terdapat di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan, yaitu sebanyak 3.283 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat, 2025). Tingkat kasus hipertensi pada usia 18–59 tahun dalam wilayah kerja Puskesmas Arut Selatan pada tahun 2025 tercatat sebanyak 409 kasus (Puskesmas Arut Selatan, 2025).

Pada kelompok dewasa muda, hipertensi dapat terjadi akibat perubahan hemodinamik, seperti peningkatan curah jantung yang dipengaruhi oleh denyut jantung, volume darah, serta kekuatan kontraksi otot jantung. Gangguan suplai darah ke jaringan jantung akan memicu respons kompensasi tubuh berupa peningkatan tekanan darah secara bertahap (Wulansulastri, 2022). Risiko terjadinya hipertensi pada usia dewasa awal cenderung meningkat seiring dengan tingginya tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas sosial yang sering disertai pola hidup tidak sehat misalnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurang tidur, rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik, serta stres berkepanjangan. Peningkatan tekanan darah pada tahap awal umumnya bersifat sementara, namun dalam periode waktu tertentu dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi yang terjadi sejak usia muda dan tidak mendapatkan penanganan secara optimal akan menyebabkan paparan tekanan darah tinggi berlangsung lebih lama, sehingga berpotensi meningkatkan kejadian penyakit jangka panjang, termasuk gagal jantung, stroke, dan PJK, baik pada usia produktif maupun pada usia lanjut (Cahyaning et al., 2019).

Temuan dari Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa komponen yang berperan terhadap peningkatan kejadian hipertensi yaitu tingginya IMT. Penggunaan IMT menjadi salah satu cara yang mudah dalam menilai status gizi individu (Khalid et al., 2020). Temuan penelitian menunjukkan kecenderungan bahwa seseorang yang memiliki nilai IMT lebih tinggi lebih rentan terhadap terjadinya hipertensi (Rahmadini et al., 2024). Individu dengan IMT rendah dan normal memiliki risiko lebih kecil karena beban kerja jantung lebih ringan dan metabolisme tubuh masih baik. Faktor lain seperti genetik, stres, serta pola kehidupan yang kurang sehat tetap berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah (Khumaeroh & Fauzia, 2024; Visaria & Lo, 2020). Risiko hipertensi

diakibatkan penumpukan lemak meningkat pada individu yang tinggi atau obesitas yang menambah beban kerja jantung serta memicu gangguan metabolik seperti resistensi insulin dan peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah meningkat (Astuti, 2016; Susanto, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa menjaga dan mengendalikan berat badan termasuk langkah yang berperan penting dalam pencegahan hipertensi.

Pengendalian berat badan dapat dilakukan melalui latihan fisik teratur. Aktivitas fisik dapat dipahami seperti berbagai pergerakan tubuh yang melibatkan penggunaan energi, termasuk aktivitas sehari-hari dan olahraga. Aktivitas fisik membantu menurunkan IMT, mengurangi tekanan darah dan mengurangi beban jantung. Aktivitas fisik juga efektif menurunkan tekanan darah dan risiko hipertensi sebagai metode nonfarmakologis yang aman jika dijalankan secara konsisten (Cayadewi et al., 2023; Hajingo et al., 2024).

Studi yang dilakukan oleh Desta et al. (2024) dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan dengan Hipertensi pada Lanjut Usia” menunjukkan adanya keterkaitan antara beberapa faktor terhadap terjadinya hipertensi pada kelompok lansia. Analisis data memperlihatkan bahwa variabel usia ($p\text{-value} = 0,013$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,001$), dan IMT ($p\text{-value} = 0,001$) memiliki keterkaitan terhadap hipertensi. Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas fisik memberikan kontribusi paling besar terhadap munculnya hipertensi pada kelompok lanjut usia, dengan Odds Ratio sebesar 6,017.

Studi yang dilaksanakan oleh Farell Christian Gunaidi et al., (2022) yang berjudul Hubungan Status IMT dan Ukuran Lingkar Pinggang terhadap Kejadian Hipertensi pada Dewasa dengan Aktivitas Fisik dalam Kategori Ringan hingga Sedang. Hasil penelitian menunjukan dari subjek yang mengalami IMT tinggi, 58,6% di antaranya menderita hipertensi, sedangkan 64,5% subjek ditinjau berdasarkan lingkar pinggang setidaknya 90 cm juga mengalami hipertensi. Hubungan signifikan ditemukan dalam penelitian ini. berdasarkan analisis statistik, antara obesitas dan obesitas sentral terjadinya hipertensi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa IMT pada kategori tinggi berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya hipertensi.

Studi yang dilaksanakan oleh Nurabilla Maharani Cayadewi et al., (2023) yang berbicara tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan status Hipertensi pada Individu Dewasa Berusia 26–45 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan secara statistik aktivitas fisik dan hipertensi pada kelompok usia dewasa 26-45 tahun.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 10 responden melalui pengumpulan data awal yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan, hasil pengamatan memperlihatkan bahwa responden dewasa muda memiliki IMT yang bervariasi, yaitu 2 responden kategori normal, 3 responden kategori gemuk (overweight), dan 5 responden kategori obesitas. Selain itu, tingkat aktivitas fisik responden juga bervariasi, yaitu 4 responden dengan aktivitas fisik berat, 4 responden aktivitas sedang, dan 2 responden aktivitas ringan. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi faktor risiko berupa IMT di atas normal serta aktivitas fisik yang tidak seimbang, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan terjadinya hipertensi pada kelompok dewasa muda.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih lanjut mengenai lanjut guna mengetahui dan menganalisis hubungan IMT serta keterkaitan aktivitas fisik dengan terjadinya hipertensi pada kelompok dewasa muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang berbagai komponen yang berkontribusi terhadap munculnya hipertensi serta dapat dijadikan dasar dalam pelaksanaan pencegahan serta pengelolaan hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.
- b. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.
- c. Mengidentifikasi Kejadian Hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.
- d. Menganalisis Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.
- e. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada kelompok dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan ajar atau referensi pada mata kuliah yang berkaitan dengan epidemiologi, kesehatan masyarakat, keperawatan komunitas, dan promosi kesehatan, serta menjadi motivasi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

b. Bagi Masyarakat/Dewasa Muda

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat usia dewasa muda mengenai pentingnya menjaga IMT dalam batas normal, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta melakukan kontrol ke tenaga kesehatan untuk mengukur IMT sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak usia dini.

c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program promosi kesehatan, seperti penyuluhan tentang pola

hidup sehat, program aktivitas fisik, atau deteksi dini hipertensi pada dewasa muda di wilayah kerja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya serta sebagai dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian serupa pada populasi atau wilayah yang berbeda.



E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama/Tahun	Judul	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Salsabella Wahyuning Tyas, Rusnoto, Tri Suwanto/ 2026	Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Remaja Di Posyandu Desa Tanjung	Independen : Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Obesitas Dependen : Hipertensi	Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 44 remaja di Posyandu Desa Tanjung melalui random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ dan FFQ serta pengukuran IMT dan tekanan darah. Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square.	Hasil analisis memperlihatkan adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada kelompok remaja, dengan nilai p sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Arah hubungan yang diperoleh bersifat positif, sehingga tingkat aktivitas fisik yang semakin rendah berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya hipertensi.	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa GPAQ, sedangkan studi terdahulu menggunakan IPAQ sebagai alat pengukuran aktivitas fisik. Selain perbedaan instrumen, penelitian ini secara khusus melibatkan kelompok dewasa muda sebagai responden penelitian.
2.	Desta Ayu Pratama, Lili Indrawati, Zarfiel Tapal, Abraham Simatupang/ 2024	Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia	Independen : IMT, aktivitas fisik dan asupan makan Dependen : Hipertensi	Penelitian tersebut menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain studi kasus-kontrol. Subjek penelitian merupakan kelompok lanjut usia yang berdomisili di RW 04 Kelurahan Jatiwaringin, Kota Bekasi. Sebanyak 126 responden dipilih sebagai sampel melalui teknik random sampling. Pengumpulan data aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari IPAQ. Data	Berdasarkan hasil pengujian statistik, diketahui bahwa usia, aktivitas fisik, dan IMT memiliki keterkaitan yang bermakna dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia. Masing-masing variabel tersebut memperoleh nilai p sebesar 0,013 untuk usia, 0,001 untuk aktivitas fisik, dan 0,001 untuk IMT. Sebaliknya, tingkat pendidikan tidak	Perbedaan penelitian saya dengan desta et al., yaitu terletak pada variabel dependennya dan ada perbedaan di bagian instrumen aktivitas fisik saya menggunakan GPAQ. Serta perbedaan pada responden penelitian ini pada dewasa muda

				yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan uji Chi-Square.	menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, dengan nilai p sebesar 0,186. Dari beberapa faktor yang dianalisis aktivitas fisik menjadi faktor yang paling kuat kaitannya dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia, dengan nilai OR sebesar 6,017.	
3.	Farell Christian Gunaidi, Edwin Destra, Alexander Halim Santoso, Frisca Frisca / 2022	Hubungan IMT dan Lingkar Pinggang dengan Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktivitas Ringan hingga Sedang	Independen : IMT dan Lingkar Pinggang Dependen : Hipertensi dan Aktivitas ringan hingga sedang	Penelitian ini menerapkan metode analitik dengan rancangan cross-sectional, data dikumpulkan pada satu periode pengamatan. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Berdasarkan perhitungan kebutuhan sampel, diperoleh jumlah minimal sebanyak 82 responden yang dipilih dengan teknik consecutive sampling.	Temuan penelitian memperlihatkan bahwa hipertensi dialami oleh 58,6% responden yang memiliki IMT tinggi. Selain itu, sebesar 64,5% responden dengan lingkar pinggang ≥ 90 cm juga tercatat mengalami hipertensi. Hasil analisis statistik memperlihatkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kasus obesitas dan hipertensi. Hubungan yang signifikan juga ditemukan antara obesitas sentral dan kejadian hipertensi, yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,047.	Perbedaan penelitian saya dengan farell et. al yaitu pada variabel dependennya dan respondennya ini menggunakan responden dewasa muda
4.	Nurabilla Maharani Cayadewi, Lia Meilianingsih,	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi	Independen : Aktivitas Fisik	Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 67 responden yang	Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tinggi, yaitu 42 orang (62,7%), sedangkan 50 orang (74,6%) mengalami	Perbedaan penelitian saya dengan nurabilla terletak pada variabel independen, penelitian

Tjutju Rumijati, Susi Susant / 2024	Pada Dewasa Umur 26-45 Tahun	Dependen Hipertensi	: dipilih melalui teknik proportional random sampling dengan analisis data uji Chi-Square. Aktivitas fisik menggunakan instrumen IPAQ	hipertensi ringan. Analisis menunjukkan adanya hubungan kuat antara aktivitas fisik dan hipertensi pada dewasa usia 26–45 tahun, dengan kecenderungan tekanan darah lebih tinggi pada individu yang kurang aktif.	ini menambahkan IMT sebagai variabel independen dan responden pada dewasa muda yaitu usia 18-40 responden usia dewasa muda. Instrumen aktivitas fisik di penelitian ini menggunakan GPAQ
5. Mega Silvia Hajingo, Theo Mautang, Nancy Bawiling / 2024	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow	Independen : Aktivitas fisik Dependen : Hipertensi	: Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional analitik secara cross-sectional. Sebanyak 40 responden dilibatkan dalam penelitian, dengan analisis menggunakan uji Chi-Square. Aktivitas fisik dinilai menggunakan instrumen IPAQ.	Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kelompok responden dengan aktivitas fisik rendah merupakan kelompok terbanyak, yakni 19 orang (47,5%). Selanjutnya, sebanyak 16 responden (40,0%) berada pada kategori aktivitas fisik sedang, sedangkan 5 responden (12,5%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Ditinjau dari klasifikasi tekanan darah, terdapat 20 responden (50,0%) yang berada pada kondisi prehipertensi, 11 responden (27,5%) mengalami hipertensi stadium I, dan 9 responden (22,5%) mengalami hipertensi stadium II. Berdasarkan hasil pengujian	Perbedaan penelitian saya dengan mega et al., terletak pada variabel independennya, saya menambahkan IMT sebagai variabel independen dan perbedaan pada analisa data serta instrumen aktivitas fisik penelitian ini menggunakan GPAQ

				dengan Chi-Square. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa muda.		
6.	Amin Susanto / 2020	Hubungan IMT Dengan Hipertensi pada penderita HT di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas	Independen : IMT Dependen : Hipertensi	Penelitian ini menerapkan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Responden yang terlibat dalam penelitian berjumlah 106 orang dan dipilih berdasarkan kriteria tertentu melalui teknik purposive sampling. Untuk mengetahui hubungan antarvariabel pada analisis bivariat, penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman yang diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS.	Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi memiliki IMT pada kategori normal. Hasil analisis bivariat melalui uji korelasi Spearman. Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara IMT dan kejadian hipertensi. Hubungan tersebut memiliki arah positif dengan tingkat keeratan korelasi yang berada pada kategori sedang hingga kuat.	Perbedaan penelitian saya dengan Amin susanto terletak pada variabel independennya saya menambahkan aktivitas fisik sebagai variabel independen. Perbedaan pada responden penelitian pada penelitian ini dewasa muda sebagai responden.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal.
2. Sebagian besar dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan memiliki aktivitas fisik kategori sedang.
3. Sebagian besar dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan mengalami hipertensi.
4. Ada hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam proses pembelajaran serta menambah sumber informasi mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik, dan kejadian hipertensi pada dewasa muda.

2. Bagi Masyarakat/Dewasa Muda

Diharapkan dewasa muda dapat lebih memperhatikan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, dengan menjaga IMT dalam kategori normal, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memantau tekanan darah secara berkala.

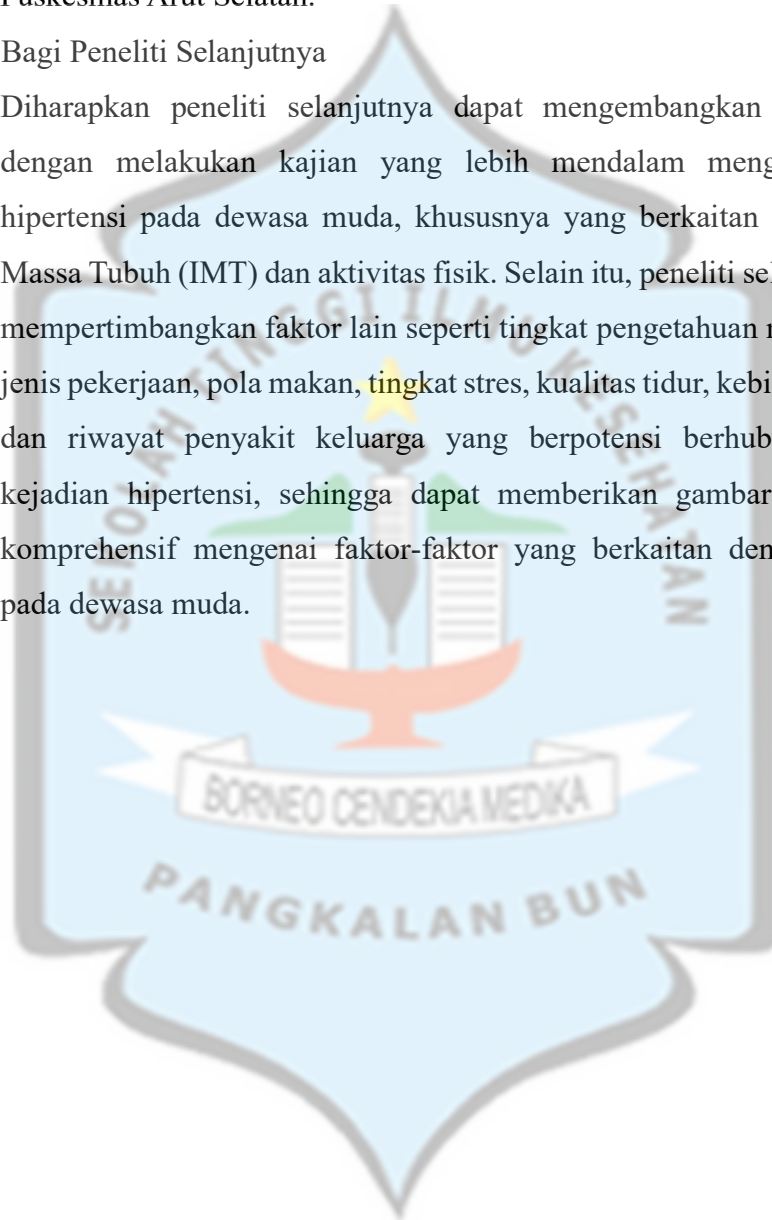
3. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas Arut Selatan melalui tenaga kesehatan dapat lebih memperhatikan perkembangan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa muda, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar

responden mengalami hipertensi. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan pencegahan hipertensi pada dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Arut Selatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai kejadian hipertensi pada dewasa muda, khususnya yang berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti tingkat pengetahuan mengenai IMT, jenis pekerjaan, pola makan, tingkat stres, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan riwayat penyakit keluarga yang berpotensi berhubungan dengan kejadian hipertensi, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan hipertensi pada dewasa muda.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. *Jurnal Universitas Lampung*, 11, 128–138.
- Alfarisi, R., Diksa, P., Jhonet, A., & Farich, A. (2023). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Desa Dwi Karya Mustika. *Jurnal Medika Malahayati*, 7, 597–606. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.9825>
- Andini, F. A. D., & Siregar, A. Y. M. (2024). Work hours and the risk of hypertension: the case of Indonesia. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20003-z>
- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Anisa, A. K. N., Witanto, M. H., & Khotimah, K. (2025). Peran Pendidikan Tinggi dalam Pembentukan Identitas Religius dan Eksistensi Diri Mahasiswa Dewasa Awal: Kajian Literatur. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 24, 523–529. <https://doi.org/10.30595/pssh.v24i.1644>
- Annisa, E. &. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal Of Nutrition College*, 10(2), 82–92. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Ardhana, R., Juanda, J., & Abdul, K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Kelas XI Di SMAN 76 Jakarta Timur. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/5959/5493>
- Arib Rusli, Muhammad Fadhil, Maulana Ishaq, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Strategi Pengumpulan dan Pengelolaan Data dalam Penelitian Pendidikan: Kajian Teoretis dan Praktis. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 573–581. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1045>
- Arifin, Z., & Romano Afif Kesuma. (2024). Analisis Usia Dan Pendidikan Terhadap Produktivitas Karyawan Pada PT. Charoen Pokphan Indonesia-Silo Dryer, Bandar Lampung. *Jurnal Rekayasa Industri (JRI)*, 6(2), 167–178. <https://doi.org/10.37631/jri.v6i2.1615>
- Aryanti, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi. *Skripsi Kesehatan*.
- Ashfiya, M., Pradika, J., & Fauzan, S. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak*. 69, 1–59.
- Astuti, W. K. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman Yogyakarta. *Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.
- Aulia Rizky Ramadhania, Azwaj Nailla Hasna, Rieke Kartika Winata, Heri Ridwan, & Popi Sopiah. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan

- terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3057>
- Budiman, B., Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Indonesian Journal of Health*, 2(02), 100–109.
<https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i02.32>
- Cahyaning, D., Wahyuningsih, & Maharani, O. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal Di Dusun Bendo Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan Bantul Yogyakarta. *Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*, 2.
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Casali, P. G., Abecassis, N., Aro, H. T., Bauer, S., Biagini, R., Bielack, S., Bonvalot, S., Boukovinas, I., Bovee, J. V. M. G., Brodowicz, T., Broto, J. M., Buonadonna, A., De Álava, E., Dei Tos, A. P., Del Muro, X. G., Dileo, P., Eriksson, M., Fedenko, A., Ferraresi, V., ... Blay, J. Y. (2018). Soft tissue and visceral sarcomas: ESMO-EURACAN Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Annals of Oncology : Official Journal of the European Society for Medical Oncology*, 29(Suppl 4), iv51–iv67.
<https://doi.org/10.1093/annonc/mdy096>
- Cayadewi, N. M., Meilianingsih, L., Rumijati, T., Susanti, S., Keperawatan, J., & Kemenkes Bandung, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Dewasa Umur 26-45 Tahun The Relationship Between Physical Activity And Hypertension In Adults Aged 26-45 Years. *Jkifn*, 4(2), 2024–2809.
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i2.2629>
- Corica, D., Aversa, T., Valenzise, M., Messina, M. F., Alibrandi, A., De Luca, F., & Wasniewska, M. (2020). Does family history of obesity, cardiovascular, and metabolic diseases influence onset and severity of childhood obesity? *Frontiers in Endocrinology*, 9(MAY), 1–6.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00187>
- Dahlia, B., Idayanti, Pujiyanti, H., Indang, W., Hapzah, H., Eliayana, D., & Group, S. (2024). *GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat. (2025). *Data Penyakit Pada Tahun 2024 dan Tahun 2025*.
- Elsa Wulandari, Novrikasari, Iche Andriyani Liberty, Yuanita Windusari, Rini Mutahar, & Anita Rahmiwati. (2026). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Produktivitas Kerja Karyawan PetroChina International Jabung Ltd. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(Special Issue), 280–288.
<https://doi.org/10.62710/m8ybg59>
- Fajar, I. D. N. S. B. B. I. (2019). *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. ECG.
- Farikhah, A., & Kholid, A. (2024). Pengelolaan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Dewasa dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal*

- Keperawatan Berbudaya Sehat*, 2(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Fathara, R. M. ., & Herwanto. (2023). Hubungan Asupan Nutrisi Terhadap Status Gizi Anak 3-5. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 1866–1873.
- Fiana, F. K., & Indarjo, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(2), 141–150. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Fitri, N. K., Sari, D. K., & Lipoeto, N. I. (2024). Anthropometric and body composition analysis in obese and non-obese subjects in three major cities in Indonesia: A cross-sectional study. *Human Nutrition and Metabolism*, 37(April), 200271. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2024.200271>
- Freeisi Makalew, G., Esau Katuuk, M., & Joli Bidjuni, H. (2023). Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia 17-35 Tahun Di Desa Waleo Dua. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 34–45.
- Gina Rikhlatsyita Febrifani, Anggraeni, S., & Dhewi, S. (2025). HUBUNGAN NON MODIFIABLE DAN MODIFIABLE RISK FACTORS DENGAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKEMAS PELAMBUAN KOTA BANJARMASIN TAHUN 2025. 12(2). <https://doi.org/10.31602/ann.v12i2.21216>
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri ImaHaifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data. : *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 256–270.
- Hajingo, M. S., Mautang, T., & Bawiling, N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Manado*, 3(2), 22–27. <https://journal.jikma.net>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (Eds.). (2018). *Handbook of Life Course Health Development*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Hall, J. E., & E., M. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology E-Book: Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Wan Muhammad Ismail, Anna Yusria, & Siregar, N. P. (2024). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i1.557>
- Hendra, P., Virginia, D. M., Setiawan, C. H., M, T. A. H., Press, S. D. U., & Press, S. D. U. (2021). *Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Sanata Dharma University Press. <https://books.google.co.id/books?id=jupIEAAQBAJ>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Heriyanto, IndahSari, Aristoteles, & Bastia. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Ringan dan Berat Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Saelmakers*

- PERDANA, 5(1), 211–216. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.406>
- Hermastuti, A., & Isnawati, M. (2021). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, MASSA LEMAK TUBUH, ASUPAN KALSIUM, AKTIVITAS FISIK DAN KEPADATAN TULANG PADA WANITA DEWASA MUDA. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.676>
- Hidayati, A., Purwanto, H. N., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Hubungan Pegetahuan Terhadap Tindakan Bullying Pada Reamaja*, 15(J. Keperawatan), 15(1), 8-8. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/211/198#>
- Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan kebiasaan merokok dan obesitas dengan kejadian hipertensi pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. *Prosiding Call For Paper Smiknas*, 7(7), 108–115.
- Iskandar Putra, Firmawaty, Y., & Juwita, C. P. (2026). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEKUATAN OTOT PADA DEWASA MUDA. *HelFin Journal*, 3(1), 445–463. <https://doi.org/10.33541/helfin.v3i1.7732>
- Jan, A., & Weir, C. (2019). *BMI Classification Percentile And Cut Off Points*.
- Jannah, F. M., Harmia, & Apriza2Elvira. (2025). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan*, 10(1), 515–521. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jp>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kemenkes. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1505/hipertensi-si-pembunuh-senyap
- Kemenkes. (2025). *Kelompok Usia*. https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa?utm_source=chatgpt.com
- Kemenkes, kementerian kesehatan R. (2022). *Infodatin Hipertensi*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-2022.pdf>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Kendariah, A., & Quzwain, F. (2023). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Muda Di Kota Jambi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 4(1), 01–07. <https://doi.org/10.22437/esehad.v4i1.29332>
- Khalid, F., Siddique, A., Siddiqui, J. A., Panhwar, G., Singh, S., Anwar, A., & Hashmi, A. A. (2020). Correlation Between Body Mass Index and Blood Pressure Levels Among Hypertensive Patients: A Gender-Based Comparison. *Cureus*, 12(10), e10974. <https://doi.org/10.7759/cureus.10974>
- Khumaeroh, A., & Fauzia, W. (2024). Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 70–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.11867>
- Kowalski, S., Goniewicz, K., Moskal, A., Al-Wathinani, A. M., & Goniewicz, M. (2023). Symptoms in Hypertensive Patients Presented to the Emergency

- Medical Service: A Comprehensive Retrospective Analysis in Clinical Settings. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/jcm12175495>
- Kusuma, et al. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author: Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD. *Sehat Indonesia*, 7(1), 370–381. najwa.405210218@stu.untar.ac.id
- Labina, Octa, F., Kusumawaty, Ira, Yunike, & Endriyani, S. (2024). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Lamangida, S. Y., Masi, G. N. M., & Renteng, S. (2024). Overview of Risk Factors for Hypertension in Gorontalo City. *Nursing Journal*, 12(2), 171–178.
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.
- Legu, Y. K., Syamruth, Y. K., Hinga, I. A. T., & Weraman, P. (2025). HUBUNGAN FAKTOR RISIKO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(3), 9477–9490. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.50061>
- Liambo, A. A., Ronoatmodjo, S., & Nurjannah, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Penduduk Dewasa di Indonesia (Analisis Data Ifls 5 Tahun 2014). *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 118–126. <https://doi.org/10.32763/s7ht4906>
- Liwin, L. K. (2022). Shifting educational gradients in body mass index trajectories of Indonesians: an age period cohort analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 1004. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13379-3>
- Lontoh, S. O., & Alexander Halim. (2024). Karakteristik Pola Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Pada Masyarakat Dewasa Muda Tomang Jakarta Barat. *Ebers Papyrus*, 29(2), 39–48. <https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.28058>
- Loos, R. J. F., & Yeo, G. S. H. (2022). The genetics of obesity: from discovery to biology. *Nature Reviews Genetics*, 23(2), 120–133. <https://doi.org/10.1038/s41576-021-00414-z>
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN REMAJA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DI SMP ADVENT BANDAR LAMPUNG. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Mardas, M. (2022). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 5(1), 444–454. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/Slak/article/view/4389>
- Mardotilla, I. S. U., Hamidi, M. N. S., & Rizqi, E. R. (2024). Konsumsi Makanan Lemak Jenuh Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Palung Raya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(2), 90–97.
- Maulida Nuzula Firdaus. (2023). *Hipertensi; Artikel Review*. 2(4), 31–41.

- Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(20), 801–814. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14483435>
- Nababan, D., Situmeang, R., Sianipar, S., Lumban, S., Gaol, Silalahi, S. A., & Harahap, T. N. (2023). Dewasa Muda Sebagai Masa Transisi. *Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 133–138. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/57/51>
- Nathasya, H. (2024). Perilaku Merusak Diri Pada Usia Dewasa Muda. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Nisa, F. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Nizart Abdillah, M., Sommeng, F., Jabal Nur, M., Maulidhany Tahir, A., Selatan, S., Departemen Anestesiologi, I., Kedokteran, F., Ibnu Sina YW-UMI, R., & Ilmu Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, D. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *J. Kedokteran Mulawarman*, 12(2), 75.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta. <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=77137&lokasi=lokal>
- Noventa, C., Experts, E. G. P., & Community, E. G. (2020). *Nutritional Status Assessment Module: [Modul Penilaian Status Gizi]*. EduGorilla Community Pvt. Ltd. <https://books.google.co.id/books?id=UbyMEQAAQBAJ>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Well Being Lanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 596–612. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2601>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Kupang. *CMHK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- PNPK. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENILAIAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA/SMK DI KOTA/KABUPATEN BEKASI. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). *Pengaruh Hipertensi terhadap Glaukoma*. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=K8JZEAAAQBAJ>
- Puskesmas Arut Selatan. (2025). *Laporan Data Kunjungan Pasien Dengan Hipertensi Pada tahun 2025 Di Puskesmas Arut Selatan Pangkalan Bun*.

- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2023). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, D., Lestari, D., Studi, P., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., & Abulyatama, U. (2025). *Bukti Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan dan Kebugaran : A Systematical Riview review terhadap beberapa artikel . Dalam proses pencarian artikel kami menggunakan PubMed istilah terkait “ P hysical activity ”, “ Health ”, da n “ Fitness ”. Hasil pe. 4.*
- Rahmadini, S. I., Nur, M. J., & Malinda, M. (2024). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(01), 8–22. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.186>
- Rizkiriani, A., Dwinugraha, K. W., & Martini, R. (2025). Risiko Metabolik Tersembunyi Pada Usia Dewasa Muda: Analisis Obesitas, Prediabetes, Dan Hiperkolesterolemia. *Jurnal Sosial Terapan*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29244/ns0yrs04>
- Rosenansi, S. F., Yunus, M., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2022). Survei Aktivitas Fisik pada Kesehatan Mental Emosional Ibu Rumah Tangga. *Sport Science and Health*, 4(11), 994–1000. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p994-1000>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damanik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behaviors Regarding Balanced Nutrition and Nutritional Status Among Adolescents at the Yayasan Bandung Senior High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183>
- Salehah, R. F., Anniza, M., & Putro, P. D. (2022). Hubungan Physical Activity Terhadap Perubahan Physical And Mental Fatigue Pada Relawan COVID-19 Di Yogyakarta. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 104–112. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.17142>
- Sari. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika. <https://books.google.co.id/books?id=yAVjEAAAQBAJ>
- Sari, L. A., Putri, T. H., & Fradianto, I. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia: Literature Review*. 6(2), 22–27.
- Sari, P. A., Santi, T. D., & Septiani, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Krueng Kabupaten Pidie Jaya Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5356–5366.
- Shabaraya A, R., & D Shetty, T. (2023). Genetic Factors Associated with Hypertension: A Comprehensive Review. *International Journal of Research and Review*, 10(11), 126–142. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20231115>
- Siswanto, J. V., Mutiara, B., Austin, F., Susanto, J., Tan, C. T., Kresnadi, R. U., & Kezia, I. (2025). Ancestry-Adjusted Polygenic Risk Scores for Predicting Obesity Risk in the Indonesian Population. *Arxiv.Org*, 1–6.
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=bQTrEAAAQBAJ>
- Sugiyono, P. D. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Alfabeta.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2019). *Penilaian Status Gizi*. EGC.

- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Susanto, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 13, 1–19. <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/download/513/449>
- Visaria, A., & Lo, D. (2020). Association between body mass index and hypertension subtypes in Indian and United States adults. *Indian Heart Journal*, 72(5), 459–461. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2020.08.009>
- Wahyu Ismiyasa, S., & Mailani, R. (2025). A CROSS-SECTIONAL STUDY: THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL WORKLOAD AMONG HOUSEWIVES. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 13(1), 18–24. <https://doi.org/10.20473/jbe.V13I12025.18-24>
- Wang, L., Ren, J., Chen, J., Gao, R., Bai, B., An, H., Cai, W., & Ma, A. (2022). Lifestyle choices mediate the association between educational attainment and BMI in older adults in China: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1000953>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- WHO. (2025). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/obesity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Widati, S., Riswari, A. A., Fajrinmuha, R., Aunillah, N. M., & Nurmala, I. (2025). *HAPPY & HEALTHY LIFE: INNOVATIVE INSIGHTS IN HEALTH*. Deepublish Digital.
- Widniah, A. Z., & Putri, H. (2024). Analisis Faktor Gaya Hidup Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Sungai Paring Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jambu Hilir Tahun 2023. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.140>
- World Health Organization. (2021a). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Analysis Guide*. https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf
- World Health Organization. (2021b). Physical Activity Fact Sheet. *WHO, World Health Organization*, 1–8.
- World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- World Health Organization (WHO). (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi : Literatur Review. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.663>
- Wulansulastri. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa

Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 89–99.

Yessi Rahayu, Abdul Karim, & Goldha Farouliu Peadutu. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 172–184. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.677>

Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Kejadian Hipertensi Ditinjau dari Faktor Usia, Tingkat Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 179–188. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>

Yuniasih, D. A., & Wisnuwardani, W. R. (2025). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN HIPERTENSI PADA PASIEN DEWASA DI PUSKESMAS TRAUMA CENTER, SAMARINDA. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), 56–61. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2066>

Zahro, P. R. A., Darundiati, Y. H., & Sulistiyan, S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pekerja yang Terpapar Kebisingan di Stasiun Semarang Tawang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(2), 187–193. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.187-193>

