

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI I  
KABUPATEN SLEMAN**



**RAHAYU WIDIYANINGSIH**

**P07120420029**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NASKAH PUBLIKASI**

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TEKANAN  
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS MLATI I KABUPATEN SLEMAN”**


Disusun oleh:  
**RAHAYU WIDIYANINGSIH**  
P07120420029

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
November 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
**NUNUK SRI PURWANTI, S. Kp., M. Kes**  
NIP. 19600105 198603 2 001

  
**TRI PRABOWO, S. Kp., M. Sc**  
NIP. 19651230 198803 2 001

Yogyakarta, November 2021  
Ketua Jurusan Keperawatan



**BONDAN PALESTIN, SKM., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 19720716 199403 1 005

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Poltekkes kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahayu Widiyaningsih  
NIM : P07120420029  
Program Studi : Diploma IV Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas skripsi saying yang berjudul:

“Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai bentuk pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sleman

Pada tanggal: November 2021

Yang menyatakan



(Rahayu Widiyaningsih)

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI I KABUPATEN SLEMAN

## RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT PUSKESMAS MLATI I, SLEMAN

Rahayu Widiyaningsih<sup>1a\*</sup>, Nunuk Sri Purwanti<sup>2</sup>, Tri Prabowo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>a</sup> [rahayu.widiyaningsih87@gmail.com](mailto:rahayu.widiyaningsih87@gmail.com)

ARTICLE INFO	ABSTRACT / ABSTRAK
<p><i>Article history</i></p> <p>Received date Revised date Accepted datenancy</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b></p> <p>Hypertension Stress level Physical activity Blood pressure</p>	<p><b>Background:</b> Hypertension is currently a major problem, not only in Indonesia but also in the world, because hypertension is one of the entrances or risk factors for diseases such as heart disease, kidney failure, diabetes, and stroke. Hypertension can be caused by several factors including lifestyle (smoking, alcoholic beverages), stress, obesity (overweight), lack of exercise, heredity, and personality type.</p> <p><b>Objectives:</b> Knowing the relationship between stress levels and physical activity with blood pressure in hypertensive patients at the Mlati I Public Health Center, Sleman Regency.</p> <p><b>Method:</b> This type of research is an analytic observational study using a cross sectional design. Data analysis used univariate analysis, bivariate analysis, and multivariate analysis to determine the relationship between each variable.</p> <p><b>Results:</b> The results of the analysis carried out, on the stress level variable obtained a p value of 0.000 and has an influence coefficient value of 0.573. In the physical activity variable, the p-value is 0.001 and has an influence coefficient value of -0.588. The stress level variable has a positive and significant effect on blood pressure, so the higher the stress level, the higher the blood pressure. Then the physical activity variable has a negative and significant effect on blood pressure, so that the higher the physical activity, the lower the blood pressure.</p>
<p><b>Kata kunci:</b></p> <p>Hipertensi Tingkat stres Aktivitas fisik Tekanan darah</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> Hipertensi saat ini menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah gaya hidup (merokok, minuman beralkohol), stres, obesitas (kegemukan), kurang olahraga, keturunan, dan tipe kepribadian.</p> <p><b>Tujuan:</b> Mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman.</p> <p><b>Metode:</b> Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik menggunakan rancangan <i>Cross Sectional</i>. Analisis data menggunakan analisis univariat, analisis bivariat, dan analisis multivariat untuk mengetahui hubungan setiap variabel.</p>

---

**Hasil** : Hasil analisis yang dilakukan, pada variabel tingkat stres diperoleh nilai p sebesar 0,000 dan memiliki nilai koefisien pengaruh sebesar 0,573. Pada variabel aktivitas fisik diperoleh nilai p sebesar 0,001 dan memiliki nilai koefisien pengaruh sebesar -0,588. Variabel tingkat stres berpengaruh positif dan signifikan terhadap tekanan darah, sehingga makin tingginya tingkat stress akan berdampak pada tingginya tekanan darah. Kemudian variabel aktivitas fisik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tekanan darah, sehingga makin tingginya aktivitas fisik akan berdampak pada menurunnya tekanan darah.

**Kesimpulan** : Ada hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman.

---

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang pada masyarakat. Hipertensi saat ini menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Hipertensi merupakan salah satu dari Penyakit Tidak Menular (PTM) yang telah menyumbang angka kematian yang tinggi di dunia, dan menurut *World Health Organization* (WHO) komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi bertanggungjawab atas setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51 % kematian karena stroke. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di atas 25 tahun mencapai 40% dari total populasi di dunia (Kemenkes, 2019).

Menurut data *Sample Registration System (SRS)* Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Hal ini diperkuat dengan data dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 triliun rupiah (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-34 tahun (20,1%), umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), umur  $\geq 75$  tahun (69,5). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, diketahui bahwa sebesar 8,8% telah terdiagnosis hipertensi, yang meliputi 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 54,4 % rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Penderita hipertensi yang telah terdiagnosis hipertensi tidak minum obat dikarenakan berbagai alasan antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat, kunjungan tidak teratur ke fasilitas layanan kesehatan, minum obat tradisional, menggunakan terapi lain, lupa minum obat, tidak mampu beli obat, terdapat efek samping obat, dan obat hipertensi tidak tersedia di fasilitas layanan kesehatan.

Hasil data dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Mlati 1 Kabupaten Sleman, dari 20 orang penderita hipertensi yang menjadi pasien puskesmas menunjukkan bahwa 10 orang mengalami hipertensi yang disebabkan karena tekanan atau stres, kemudian diperoleh sebanyak 4 orang mengalami hipertensi dikarenakan turunan, diperoleh 2 orang mengalami hipertensi dikarenakan tidak tahu pencetusnya, dan kemudian ada 4 orang yang mengalami hipertensi

dikarenakan oleh kecapaian dan sakit. Berdasar hasil tersebut menunjukkan bahwa stres memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kejadian hipertensi yang dialami oleh seseorang. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 1 Kabupaten Sleman.

## 2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *observasional analitik* dengandesain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 1 Kabupaten Sleman. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil yaitu sebanyak 66 responden. Kriteria inklusinya adalah pasien Puskesmas Mlati I yang bersedia menjadi responden penelitian dan mempunyai riwayat hipertensi.

Penelitian dilaksanakan pada minggu kedua hingga minggu keempat bulan September 2021, dengan variabel bebas yaitu tingkat stres dan aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat yaitu tekanan darah. Instrumen yang digunakan yaitu Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale42 (DASS 42)* untuk mengukur variabel bebas tingkat stres, kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk mengukur variabel bebas aktivitas fisik, serta sphigmomanometer dan stethoskop untuk mengukur variabel terikat, yaitu tekanan darah. Data penelitian ini menggunakan skala ordinal maka uji statistik yang digunakan adalah uji *Spearman Rank*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada minggu kedua hingga minggu keempat bulan September 2021 dengan sampel sebanyak 66 responden. Berikut distribusi karakteristik responden:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden penelitian

No	Karakteristik	Distribusi	Jumlah	Persentase
	Usia	≤ 30 tahun	6	9,1
		31 - 40 tahun	9	13,6
		41 - 50 tahun	22	33,3
		> 50 tahun	29	43,9
Total			66	100
2	Pendidikan	SLTP	10	15,2
		SMU	35	53,0
		Diploma	13	19,7
		Sarjana	8	12,1
Total			66	100
3	Jenis Kelamin	Laki - laki	32	48,5
		Perempuan	34	51,5
Total			66	100

No	Karakteristik	Distribusi	Jumlah	Persentase
4	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	15	22,7
		Petani	3	4,5
		Wiraswasta	26	39,4
		Karyawan	8	12,1
		PNS	3	4,5
		Buruh	11	16,7
Total			66	100
5	Status	Belum Menikah	13	19,7
		Menikah	53	80,3
	Total			66

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden penelitian berusia di atas 50 tahun yaitu sebanyak 29 orang (43,9%) dan kemudian mayoritas dari mereka memiliki pendidikan SMU yaitu sebanyak 35 orang (53,0%). Selanjutnya dari responden penelitian sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 34 orang (51,5%) dan sebagian besar dari mereka bekerja sebagai seorang wiraswasta yaitu sebanyak 26 orang (39,4%) dan kemudian sebagian besar pasien sudah berkeluarga atau menikah yaitu sebanyak 53 orang (80,3%).



Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No	Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
1	Normal (tidak stres)	4	6,1
2	Stres ringan	11	16,7
3	Stres sedang	22	33,3
4	Stres berat	23	34,8
5	Stres sangat berat	6	9,1
Total		66	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman sebagian besar mengalami stres sedang dan stres berat yang masing-masing adalah sebanyak 22 responden (33,3%) untuk stres sedang dan sebanyak 23 responden (34,3%) untuk stres berat

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	17	25,8
Sedang	27	40,9
Tinggi	22	33,3
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman sebagian besar memiliki aktivitas sedang dalam kesehariannya yaitu berjumlah 27 responden (40,9 %).

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan darah	Frekuensi	Presentase (%)
Hipotensi	0	0,0
Normal	3	4,5
Prehipertensi	14	21,2
Hipertensi derajat 1	36	54,5
Hipertensi derajat 2	9	13,6
Hipertensi derajat 3	4	6,1
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman sebagian besar mengalami tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan jumlah 36 responden (54,5%).

Tabel 5  
Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di  
Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman

Tingkat Stres	Tekanan Darah													
	Hipotensi		Normal		Pre HT		HT derajat 1		HT derajat 2		HT derajat 3		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	0	0,0	1	1,5	0	0,0	3	4,5	0	0,0	0	0,0	4	6,1
Ringan	0	0,0	1	1,5	4	6,1	5	7,6	0	0,0	1	1,5	11	16,7
Sedang	0	0,0	0	0,0	8	12,1	10	15,2	3	4,5	1	1,5	22	33,3
Berat	0	0,0	1	1,5	2	3,0	16	24,2	3	4,5	1	1,5	23	34,8
Sangat berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	3,0	3	4,5	1	1,5	6	9,1

*P value* : 0,004; N : 66; Koefisien korelasi : 0,351

Hasil analisis berdasarkan Tabel 5 di atas menjelaskan bahwa sebagian besar pasien hipertensi dalam tingkat stres berat dan mengalami tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 16 orang (24,2%). Hasil uji statistik dengan korelasi *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,351 dan hasil uji hipotesis uji *spearman rank* menunjukkan nilai *p value* = 0,004 < 0,05 sehingga hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Nilai koefisien korelasi *spearman rank* ini sebesar 0,351 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel ini pada kategori rendah. Hasil tersebut diperoleh dengan menggunakan korelasi *spearman rank* yang menunjukkan korelasi yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tekanan darah pada para pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman.

Tabel 6  
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi  
di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman

Aktivitas fisik	Tekanan Darah													
	Hipo tensi		Normal		Pre HT		HT derajat 1		HT derajat 2		HT derajat 3		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0,0	1	1,5	3	4,5	9	13,6	1	1,5	3	4,5	17	25,8
Sedang	0	0,0	1	1,5	8	12,1	13	19,7	4	6,1	1	1,5	27	40,9
Tinggi	0	0,0	1	1,5	3	4,5	14	21,2	4	6,1	0	0,0	22	33,3

*P value* : 0,955; N : 66; Koefisien korelasi : -0,007

Hasil analisis berdasarkan Tabel 6 di atas menjelaskan bahwa sebagian besar pasien hipertensi dalam aktivitas fisik berat dan mengalami tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 14 orang (21,2%). Hasil uji statistik dengan korelasi *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,007 dan hasil uji hipotesis uji *spearman rank* menunjukkan nilai *p value* = 0,955 > 0,05 sehingga hipotesis ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Nilai koefisien korelasi *spearman rank* ini sebesar -0,007 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel ini menunjukkan korelasi yang negatif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin menurun tekanan darah pada para pasien hipertensi.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan. Menurut Yekti (2011) kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang, serta struktur organ dan hormon menyebabkan jenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap hipertensi pada usia diatas 50 tahun. Ardian, *et.al.* (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan tekanan darah, dan sebagian besar responden menunjukkan usia yang paling sering terkena hipertensi paling banyak adalah rentang usia 45-50 tahun. Dengan demikian, terbukti bahwa stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Stres yang terjadi pada seseorang akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatis akan muncul peningkatan tekanan darah dan curah jantung yang meningkat. Stres akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung meningkat yang sehingga menstimulasi syaraf simpatis. Sehingga stres akan bereaksi pada tubuh yang antara lain termasuk peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah. Reaksi ini dimunculkan ketika tubuh bereaksi secara cepat yang tidak digunakan, maka akan dapat memicu terjadinya penyakit yang termasuk penyakit hipertensi (Ardian, *et.al.*, 2018). Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini 0,351 yang berarti dalam kategori rendah. Korelasi rendah ini dapat terjadi mengingat banyak hal yang dapat mempengaruhi tekanan darah menurut Sudoyo, *et.al.*, (2006) antara lain : usia, jenis kelamin, stres, ras, medikasi, dan olah raga.

Hasanudin, *et.al.* (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan hasil uji spearman rank menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada bagian sistolik, namun terdapat hubungan pada bagian diastolik dengan arah negatif. Hal ini dapat menjelaskan bahwa tekanan darah akan turun dengan melakukan aktivitas secara reguler dan teratur. Dimana aktivitas fisik dengan intensitas yang sedang dan aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi akan bisa menurunkan tekanan darah (Iswahyuni, 2017). Mekanisme penurunan tekanan darah yang terjadi oleh karena melakukan aktivitas fisik dapat dipercaya terjadi oleh berkurangnya resistensi perifer. Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi kerja saraf simpatik, pembuluh darah lebih sehat terhindar dari stres oksidatif dan peradangan, menekan aktivitas renin sehingga pembuluh darah vasodilatasi dan tekanan darah turun (Hegde, 2015).

#### **4. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Semakin tinggi tingkat stres, maka tekanan darah juga semakin meningkat, serta tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Semakin meningkat aktivitas fisik, maka tekanan darah akan menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, I., Haiya, N., Sari, T. (2018). *Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Proceeding Unissula Nursing Conference*, UNISSULA PRESS ( ISBN 978-602-1145-69-2 ), Vol 1, No. 1, Hal 152-156.
- Bull, F. C., Maslin T. S., Amstrong, T. (2009). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Nine Country Reliability and Validity Study. Journal of Physical Activity and Health*. 6. Hlm. 790-804.
- Cleland, L. C., Hunter, F. R., Kee, Frank., Cupples, M. E., Sallis. J. F., Tully, M. A., (2014). *Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour*. BMC Public Health.14. Hlm. 1-11
- Donsu, J. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hegde, S.M. (2015). *Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function*. Hill SF, Springer.
- Hasanudin, Ardiyani, V., Perwiraningtyas, P. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*, *Nursing News*, Volume 3, Nomor 1, Halaman 787-799.
- Iswahyuni, S. (2017). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia*. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*. 14(2). p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Kemkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Diakses pada tanggal 20 Juni 2021 <https://promkes.kemkes.go.id/hipertensi-banyak-diidap-masyarakat>.
- Lovibond, S. H., Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Riskesdas. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*. Jakarta: *Kementerian Kesehatan : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses pada 21 Juni 2021 di <https://persi.or.id/hasil-utama-riskesdas-2018-kementerian-kesehatan-badan-penelitian-dan-pengembangan-kesehatan/>.
- Sudoyo, A, W., Setiyohadi, B., Alwi, M., Simadibrata, M, K., & Setiati, S. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta: FKUI.
- Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.