

**“RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT MLATI I PUBLIC HEALTH CENTRE, SLEMAN REGENCY”**

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

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl.Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [rahayu.widiyaningsih87@gmail.com](mailto:rahayu.widiyaningsih87@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** 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.

**Objectives:** Knowing the relationship between stress levels and physical activity with blood pressure in hypertensive patients at the Mlati I Public Health Center, Sleman Regency.

**Method:** 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.

**Results:** 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.

**Keywords:** hypertension, stress level, physical activity, blood pressure

---

<sup>1</sup> Yogyakarta Health Polytechnic Students

<sup>2,3</sup> Yogyakarta Health Polytechnic Lecturer

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

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

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl.Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [rahayu.widiyaningsih87@gmail.com](mailto:rahayu.widiyaningsih87@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** 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.

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

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Analisis data menggunakan analisis univariat, analisis bivariat, dan analisis multivariat untuk mengetahui hubungan setiap variabel.

**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.

**Keywords:** hipertensi, tingkat stres, aktivitas fisik, tekanan darah

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Poltekkes Yogyakarta

<sup>2,3</sup> Dosen Poltekkes Yogyakarta