

Pengaruh Pola Gaya Hidup yang Tidak Sehat, Kurang Aktivitas Fisik dan Stres terhadap Penyakit Hipertensi pada Lansia

Iin Supriatna^{1*}, Abdullah Syafer², Bahrum Rangkuti³

^{1,2}Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

³Puskesmas Tunjung Teja

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, terutama pada lansian dan banyak dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola gaya hidup tidak sehat, stres, dan kurang aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja dengan jumlah sampel sebanyak 97 responden yang diambil secara *random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola gaya hidup tidak sehat, stres, dan kurang aktivitas fisik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi (nilai $F = 18,472$; nilai $p < 0,001$). Secara parsial, pola gaya hidup tidak sehat (nilai $t = 4,812$; nilai $p < 0,001$), stres (nilai $t = 4,667$; nilai $p < 0,001$), dan kurangnya aktivitas fisik (nilai $t = 4,231$; nilai $p < 0,001$) juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap hipertensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola gaya hidup tidak sehat, stres, dan kurang aktivitas fisik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Gaya hidup tidak sehat, Hipertensi, Stres

Abstract

Hypertension is a growing public health problem, particularly among the elderly, and is heavily influenced by lifestyle factors and psychological conditions. This study aims to analyze the influence of unhealthy lifestyle patterns, stress, and lack of physical activity on the incidence of hypertension in the Tunjung Teja Community Health Center (UPT) work area. This study used a quantitative approach with an analytical research design. The study population was all elderly residents in the UPT Tunjung Teja Community Health Center work area, with a sample of 97 respondents drawn using random sampling. Data were analyzed using multiple linear regression to determine the effect of independent variables on the dependent variable. The results showed that unhealthy lifestyle patterns, stress, and lack of physical activity simultaneously had a significant effect on the incidence of hypertension (F value = 18.472; p value < 0.001). Partially, unhealthy lifestyle patterns (t -value = 4.812; p -value < 0.001), stress (t -value = 4.667; p -value < 0.001), and lack of physical activity (t -value = 4.231; p -value < 0.001) were also shown to have a significant effect on hypertension. Therefore, it can be concluded that unhealthy lifestyle patterns, stress, and lack of physical activity are factors that influence the incidence of hypertension in the work area of the Tunjung Teja Community Health Center (UPT).

Keywords: Physical activity, Unhealthy lifestyle, Hypertension, Stress

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian global, dengan kontribusi sekitar 41 juta kematian setiap tahun atau setara dengan 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia. Sekitar 17 juta kematian terjadi pada usia di bawah 70 tahun, dan sebagian besar ($\pm 86\%$) terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah ⁽¹⁾. Peningkatan PTM erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup akibat globalisasi, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, paparan rokok, serta stres, yang berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah, kadar gula darah, dan lipid ⁽²⁾.

Salah satu PTM yang paling banyak dijumpai adalah hipertensi. Secara global, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan mayoritas berada di negara berkembang ⁽¹⁾. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung,

*Korespondensi:

Iin Supriatna, Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jl.

Harapan No.50, Lenteng Agung, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12610, E-mail: supriatnaiin@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.70304/jmsi.v5i02.124>

Copyright © 2026, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia, E-ISSN: 2828-1381, P-ISSN: 2828-738X

dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi juga menunjukkan variasi regional, di mana Afrika memiliki prevalensi tertinggi (27%), diikuti Asia Tenggara sebesar 25%⁽³⁾.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, dengan angka yang meningkat pada kelompok usia lanjut⁽⁴⁾. Di Provinsi Banten, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 29,47%, menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk dewasa mengalami tekanan darah tinggi⁽⁵⁾. Di tingkat daerah, Kabupaten Serang mencatat jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi dan menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, yang mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres. Stres yang berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik sehingga meningkatkan tekanan darah, sedangkan gaya hidup sedentari akibat perkembangan teknologi juga berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik^{(6),(7)}.

Di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja, kasus hipertensi menunjukkan tren yang cukup tinggi. Data menunjukkan ribuan kunjungan pasien hipertensi setiap tahunnya, baik kunjungan baru maupun ulang. Kondisi ini mencerminkan tingginya beban penyakit serta perlunya penguatan upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer. Selain itu, perubahan pola hidup masyarakat, seperti meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat, menurunnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin, turut memperburuk kondisi tersebut.

Meskipun berbagai program promotif dan preventif seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah dilaksanakan, implementasinya belum sepenuhnya mampu mengubah perilaku masyarakat, khususnya dalam meningkatkan aktivitas fisik. Padahal, aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik, khususnya faktor pengetahuan, sikap, dukungan sosial, serta komponen GERMAS. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan perilaku aktivitas fisik serta menjadi dasar dalam perumusan intervensi yang lebih efektif dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen (pola hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres) serta variabel dependen (hipertensi) dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Penelitian dilaksanakan pada Juli–September 2025 di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah tersebut sebanyak 2.834 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 97 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, berdomisili minimal 6 bulan, mampu berkomunikasi, serta bersedia menjadi responden.

Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert yang mengukur variabel pola hidup tidak sehat, aktivitas fisik, stres, dan hipertensi. Data sekunder diperoleh dari dokumen puskesmas dan literatur terkait.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS dengan tahapan uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif, serta uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas). Selanjutnya dilakukan analisis regresi linier berganda untuk

mengetahui pengaruh variabel independen terhadap hipertensi, dengan uji hipotesis menggunakan uji t (parsial), uji F (simultan), serta koefisien determinasi (R^2).

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Umur	60 - 69 Tahun	65	67,01
	>70 Tahun	32	32,98
Jenis Kelamin	Laki-laki	59	60,82
	Perempuan	38	39,17

Berdasarkan variabel umur, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun yaitu sebanyak 65 orang (67,01%), sedangkan responden dengan usia di atas 70 tahun berjumlah 32 orang (32,98%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori lansia awal. Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 59 orang (60,82%), sementara perempuan berjumlah 38 orang (39,17%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden penelitian ini didominasi oleh lansia usia 60–69 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F)

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat (JK)	df	Mean Square (MK)	F Hitung	Sig.
Regresi	1055,954	3	351,985	18,472	<0,001
Residual	1772,128	93	19,055		
Total	2828,082	96			

Berdasarkan hasil uji F pada tabel ANOVA diperoleh nilai F hitung sebesar 18,472 dengan tingkat signifikansi < 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pola gaya hidup yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik dan stres secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap penyakit hipertensi.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga model regresi yang digunakan dinyatakan layak (fit) dan mampu menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, yaitu penyakit hipertensi.

Tabel 3. Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t)

Variabel Independen	t Hitung	Nilai p	Keputusan	Keterangan
Pola gaya hidup tidak sehat	4,812	< 0,001	H_0 ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Kurang aktivitas fisik	4,231	< 0,001	H_0 ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Stres	4,667	< 0,001	H_0 ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Konstanta	0,081	0,936	H_0 diterima	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji t, seluruh variabel independen yaitu pola gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres memiliki nilai signifikansi < 0,001 (lebih kecil dari 0,05), sehingga H_0 ditolak pada masing-masing variabel. Hal ini menunjukkan bahwa secara parsial ketiga variabel tersebut berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyakit hipertensi. Variabel pola gaya hidup tidak sehat memiliki nilai t hitung sebesar 4,812, yang berarti semakin tidak sehat pola gaya hidup seseorang maka semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi. Variabel

kurang aktivitas fisik menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,231, yang mengindikasikan bahwa rendahnya aktivitas fisik juga meningkatkan risiko hipertensi. Selanjutnya, variabel stres dengan nilai t hitung sebesar 4,667 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, maka semakin besar kemungkinan terjadinya hipertensi. Sementara itu, konstanta memiliki nilai signifikansi sebesar 0,936 (lebih besar dari 0,05), sehingga H_0 diterima, yang berarti konstanta tidak berpengaruh signifikan dalam model. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel independen secara individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi.

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel independen, yaitu pola gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres terhadap variabel dependen yaitu penyakit hipertensi. Hasil pengujian regresi linear berganda disajikan pada Tabel 4.

Variabel Independen	B (Koefisien)	Std. Error	t Hitung	Sig.	Keterangan
Konstanta	0,465	5,754	0,081	0,936	Tidak signifikan
Pola gaya hidup tidak sehat (X_1)	0,210	0,210	4,812	<0,001	Berpengaruh positif dan signifikan
Kurang aktivitas fisik (X_2)	0,304	0,304	4,231	<0,001	Berpengaruh positif dan signifikan
Stres (X_3)	0,455	0,455	4,667	<0,001	Berpengaruh positif dan signifikan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai konstanta (α) sebesar 8,923, serta koefisien regresi masing-masing variabel yaitu $\beta_1 = 0,210$ untuk pola gaya hidup tidak sehat (X_1), $\beta_2 = 0,304$ untuk kurang aktivitas fisik (X_2), dan $\beta_3 = 0,455$ untuk stres (X_3). Dengan demikian, persamaan regresi linear berganda yang terbentuk adalah:

$$Y = 8,923 + 0,210X_1 + 0,304X_2 + 0,455X_3$$

Interpretasi dari persamaan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Nilai konstanta sebesar 8,923 menunjukkan bahwa apabila variabel pola gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres dianggap konstan (bernilai nol), maka nilai penyakit hipertensi adalah sebesar 8,923.
2. Koefisien regresi variabel pola gaya hidup tidak sehat (X_1) sebesar 0,210 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada pola gaya hidup tidak sehat akan meningkatkan nilai penyakit hipertensi sebesar 0,210, dengan asumsi variabel lain tetap.
3. Koefisien regresi variabel kurang aktivitas fisik (X_2) sebesar 0,304 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan nilai penyakit hipertensi sebesar 0,304, dengan asumsi variabel lain tetap.
4. Koefisien regresi variabel stres (X_3) sebesar 0,455 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada tingkat stres akan meningkatkan nilai penyakit hipertensi sebesar 0,455, dengan asumsi variabel lain tetap.

Secara umum, seluruh koefisien regresi bernilai positif, yang menunjukkan bahwa peningkatan pada pola gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres cenderung meningkatkan risiko atau tingkat kejadian hipertensi.

Pembahasan

Pengaruh Pola Gaya Hidup Tidak Sehat terhadap Penyakit Hipertensi

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa variabel pola gaya hidup tidak sehat (X_1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyakit hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 4,812 dan nilai signifikansi < 0,001 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis pertama (H_1) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pola gaya hidup tidak sehat, maka semakin

meningkat pula risiko terjadinya hipertensi. Pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang istirahat, kebiasaan merokok, serta perilaku sedentari, dapat memicu gangguan pada sistem kardiovaskular yang berujung pada peningkatan tekanan darah.

Secara empiris, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja masih memiliki kecenderungan pola hidup yang kurang sehat, yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi. Dengan demikian, pola gaya hidup tidak sehat dapat dikatakan sebagai salah satu faktor determinan utama dalam terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia, dkk yang menyatakan bahwa gaya hidup tidak sehat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi⁽⁸⁾. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan penelitian Masto dan Amelia meskipun terdapat perbedaan pada lokasi, jumlah sampel, serta variasi variabel yang digunakan^{(8),(9)}.

Pengaruh Kurang Aktivitas Fisik terhadap Penyakit Hipertensi

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa variabel kurang aktivitas fisik (X_2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyakit hipertensi, dengan nilai t hitung sebesar 4,231 dan signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis kedua (H_2) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh, khususnya fungsi jantung dan pembuluh darah, serta mengganggu sirkulasi darah. Kondisi ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga tekanan darah cenderung meningkat.

Dalam jangka panjang, kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi kardiovaskular dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup dan teratur sangat penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah serta mencegah terjadinya hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan Nurabila, dkk yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi kardiovaskular⁽¹⁰⁾. Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Nurabila, dkk dan Yessi Rahayu, meskipun terdapat perbedaan pada karakteristik sampel, lokasi penelitian, dan variabel yang digunakan^{(10),(11)}.

Pengaruh Stres terhadap Penyakit Hipertensi

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa variabel stres (X_3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyakit hipertensi, dengan nilai t hitung sebesar 4,667 dan signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis ketiga (H_3) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres dapat memicu terjadinya hipertensi. Secara fisiologis, stres dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berdampak pada peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Kondisi tersebut berkontribusi pada peningkatan tekanan darah, terutama jika berlangsung secara kronis.

Stres yang tidak terkelola dengan baik, baik yang berasal dari tekanan pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari, dapat memperburuk kondisi kesehatan individu dan meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Firdha, dkk yang menyatakan bahwa stres berperan dalam meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis tubuh⁽¹²⁾. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan penelitian Firdha, dkk dan Alifiah, meskipun terdapat perbedaan dalam jumlah sampel, lokasi penelitian, dan variabel yang diteliti^{(12),(13)}.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara parsial seluruh variabel independen yaitu pola gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kejadian penyakit hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Tunjung Teja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk pola gaya hidup, semakin rendah tingkat aktivitas fisik, serta semakin tinggi tingkat stres, maka risiko terjadinya hipertensi akan semakin meningkat. Dengan demikian, ketiga faktor tersebut merupakan determinan penting yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berfokus pada perbaikan gaya hidup, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres guna menurunkan risiko hipertensi di masyarakat.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Jun 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Kurniasih H, Purnanti KD, Atmajaya R. Pengembangan sistem informasi penyakit tidak menular (PTM) berbasis teknologi informasi [Internet]. 2022 [cited 2025 Jan 17]. Available from: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/81121511/745-libre.pdf>
3. World Health Organization. Hypertension [Internet]. Geneva: WHO; 2019 [cited 2025 Jan 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 [Internet]. Jakarta: Badan Litbangkes; 2018 [cited 2025 Jan 17]. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FIN_AL.pdf
5. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023 [Internet]. Serang: Dinkes Banten; 2023 [cited 2025 Feb 18]. Available from: <https://dinkes.bantenprov.go.id>
6. Subrata IM, Wulandari LP. Faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa. *J Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(2):85–92.
7. Damanik H, Sitompul M. Determinan kejadian hipertensi pada masyarakat. *J Ilmu Kesehatan*. 2020;8(1):45–52.
8. Amelia A, Putri R, Sari D. Pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat. *J Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2024;19(1):12–20.
9. Masto N. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada dewasa. *J Promosi Kesehatan*. 2024;6(2):101–109.
10. Nurabila N, Rahmawati F, Lestari D. Aktivitas fisik dan hubungannya dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *J Keperawatan*. 2024;12(1):55–63.
11. Rahayu Y. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa. *J Kesehatan*. 2024;10(2):88–95.
12. Firdha F, Hidayat T, Anisa R. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat. *J Kesehatan Komunitas*. 2024;9(1):33–40.
13. Alifiah N. Pengaruh stres terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. *J Ilmu Keperawatan*. 2023;11(2):70–78.