

# Jurnal \_ IIN SUPRIATNA \_ cek plagiat

📄 9. 논문 및 과제 검사 - 검사 후 Turnitin DB 미 저장 (Originality Check - No Repository)

---

## Document Details

Submission ID

trn:oid::3618:131896807

Submission Date

Mar 17, 2026, 5:31 PM GMT+7

Download Date

Mar 17, 2026, 5:33 PM GMT+7

File Name

Jurnal \_ IIN SUPRIATNA \_ cek plagiat.docx

File Size

38.0 KB

6 Pages




2,488 Words

16,138 Characters

# 19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Top Sources

- 41%  Internet sources
  - 35%  Publications
  - 43%  Submitted works (Student Papers)
-

## Top Sources

- 41% Internet sources
- 35% Publications
- 43% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
lppm.stikesrespati-tsm.ac.id		2%
2	Internet	
journal.ilmudata.co.id		2%
3	Student papers	
STIE Mahardhika on 2025-07-29		1%
4	Student papers	
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-12-07		1%
5	Internet	
docplayer.info		1%
6	Internet	
ejurnal.lkpkaryaprima.id		1%
7	Internet	
cdn.juris.id		1%
8	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2026-03-09		1%
9	Internet	
123dok.com		1%
10	Internet	
journal.stmikjayakarta.ac.id		1%
11	Student papers	
UIN Sultan Syarif Kasim Riau on 2025-12-22		<1%

12	Internet	ejournal.unsrat.ac.id	<1%
13	Publication	Arbaiyah, T Alamsyah, Itza Mulyani, Ravi Masitah. "HUBUNGAN PENGETAHUAN D..."	<1%
14	Student papers	Sriwijaya University on 2020-02-03	<1%
15	Student papers	Syntax Corporation on 2025-09-24	<1%
16	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2022-01-24	<1%
17	Internet	e-journal.sari-mutiara.ac.id	<1%
18	Student papers	Universitas Respati Indonesia on 2021-08-26	<1%
19	Publication	Maulidia Mugianto, Calista Dessy Kusdiana, Shindi Kusdiana, Firdya Febriyanti, M....	<1%
20	Internet	ejournal.indo-intellectual.id	<1%
21	Internet	phpmajournal.org	<1%
22	Internet	plj.ac.id	<1%
23	Publication	Muhammad Rafi Ryananda, Roikhatul Jannah, Ganesa Puput Dinda Kurniawan. "...	<1%
24	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
25	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2021-07-08	<1%

26	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2025-03-04	<1%
27	Student papers	STIE Mahardhika on 2025-07-25	<1%
28	Internet	ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id	<1%
29	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
30	Publication	"Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, serta Cek Kesehatan Rutin ...	<1%
31	Student papers	Faculty of Medicine on 2026-03-11	<1%
32	Internet	health.kompas.com	<1%
33	Publication	Agustina Jennie Vivian Karsten Judha, Ardhiles Wahyu Kurniawan. "HUBUNGAN K...	<1%
34	Publication	Lorensia Eninta, Alam Bakti, Taufik Ashar, Kintoko Rochadi. "Hubungan Sikap d...	<1%
35	Internet	comserva.publikasiindonesia.id	<1%
36	Internet	www.coursehero.com	<1%
37	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2026-01-07	<1%
38	Publication	Setiadi, Hari. "Pengaruh Tambahan Penghasilan Pegawai (TPP), Disiplin Kerja, da...	<1%
39	Internet	farmasetika.com	<1%

40	Internet	journal.sinov.id	<1%
41	Internet	pt.scribd.com	<1%
42	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
43	Internet	stikes-surabaya.e-journal.id	<1%
44	Publication	Yulita Zanaria. "Pengaruh Aplikasi Teknologi, Accounting Reporting Terhadap Pe...	<1%
45	Internet	adoc.tips	<1%
46	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
47	Internet	jurnalmka.fk.unand.ac.id	<1%
48	Internet	zenodo.org	<1%
49	Publication	Fadiyah Ramadhani Putri, Erly Mulyani. "PENGARUH KEPEMILIKAN KELUARGA, LI...	<1%
50	Internet	core.ac.uk	<1%
51	Internet	docobook.com	<1%
52	Internet	jptam.org	<1%
53	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%

54	Internet	semnasppm.умы.ac.id	<1%
55	Publication	Pangestu, Novitasari Puji. "Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kiner...	<1%
56	Publication	Supriyanto Supriyanto, Bambang Sutejo, Pinky Pininta Dewi, Davis Febrinanto Pr...	<1%
57	Publication	Tiara Fahriatunnisa Aini, Aisyiah Aisyiah, Andi Julia Rifiana. "Analisis Faktor yang ...	<1%
58	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%
59	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
60	Internet	jimfeb.ub.ac.id	<1%
61	Internet	journals.uima.ac.id	<1%
62	Internet	jurnal.itk-avicenna.ac.id	<1%
63	Internet	prosiding.rcipublisher.org	<1%
64	Internet	repository.unika.ac.id	<1%
65	Internet	rpcm.emnuvens.com.br	<1%
66	Internet	www.msn.com	<1%
67	Internet	www.tribunnews.com	<1%

68	Student papers	Universitas Muhammadiyah Jakarta on 2026-03-09	<1%
69	Student papers	Universitas Muhammadiyah Purwokerto on 2026-03-10	<1%
70	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2025-07-16	<1%
71	Internet	diahnurulfathoni.blogspot.com	<1%
72	Internet	e-journal.unmas.ac.id	<1%
73	Internet	investor.id	<1%
74	Internet	jurnal.fk.unand.ac.id	<1%
75	Internet	kominfo.jatimprov.go.id	<1%
76	Internet	repo.uinbukittinggi.ac.id	<1%
77	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
78	Internet	www.japi.org	<1%
79	Internet	www.mdpi.com	<1%
80	Internet	zombiedoc.com	<1%
81	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-03-21	<1%

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

Iin Supriatna<sup>1\*</sup>, Abdullah Syafei<sup>2</sup>, Bahrum Rangkuti<sup>3</sup>

## 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<sup>(1)</sup>. 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<sup>(2)</sup>.

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<sup>(1)</sup>. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi juga menunjukkan variasi regional, di mana Afrika memiliki prevalensi tertinggi (27%), diikuti Asia Tenggara sebesar 25%<sup>(3)</sup>.

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<sup>(4)</sup>. Di Provinsi Banten, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 29,47%, menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk dewasa mengalami tekanan darah tinggi<sup>(5)</sup>. 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<sup>(6),(7)</sup>.

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  $\geq 60$  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	Ho ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Kurang aktivitas fisik	4,231	< 0,001	Ho ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Stres	4,667	< 0,001	Ho ditolak	Berpengaruh positif dan signifikan
Konstanta	0,081	0,936	Ho 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 ( $\alpha$ ) 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<sup>(8)</sup>. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan penelitian Masto dan Amelia meskipun terdapat perbedaan pada lokasi, jumlah sampel, serta variasi variabel yang digunakan<sup>(8),(9)</sup>.

### 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<sup>(10)</sup>. 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<sup>(10),(11)</sup>.

### 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<sup>(12)</sup>. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan penelitian Firdha, dkk dan Alifiah, meskipun terdapat perbedaan dalam jumlah sampel, lokasi penelitian, dan variabel yang diteliti<sup>(12),(13)</sup>.

### 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.