

Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Meilinda Andreani^{*1}, Dini Rudini², Yuliana³, Andi Subandi⁴, Yulia Indah Permata Sari⁵

^{1,2,3,4,5} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
Email: ¹andreanimeilinda@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gangguan ginjal, bahkan kematian. Salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan peningkatan kerja jantung dan resistensi pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat, sedangkan aktivitas fisik yang rutin berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p < 0,001$). Terdapat hubungan bermakna dimana semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tekanan darah. Disarankan penderita hipertensi untuk rutin melakukan aktivitas fisik dan melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Tekanan Darah.

Abstract

Hypertension is a common health problem in the community and can lead to serious complications such as stroke, heart disease, kidney disorders, and even death. One of the factors influencing blood pressure is physical activity. Low levels of physical activity increase cardiac workload and vascular resistance, leading to elevated blood pressure, whereas regular physical activity contributes to blood pressure reduction. This study aimed to determine the relationship between physical activity and blood pressure among patients with hypertension at Simpang IV Sipin Public Health Center, Jambi City. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of hypertensive patients who met the inclusion criteria, selected using an accidental sampling technique, with a total of 98 respondents. Physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed a significant relationship between physical activity and blood pressure ($p < 0.001$). This indicates that higher levels of physical activity are associated with lower blood pressure. It is recommended that patients with hypertension engage in regular physical activity and monitor their blood pressure periodically to help control blood pressure.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Physical Activity.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berkontribusi besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian di dunia (Sinaga dkk., 2021). Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak terkontrol (Sakti, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan prevalensinya terus meningkat setiap tahun, sehingga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan tren peningkatan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8% (Kemenkes RI, 2023). Di Kota Jambi sendiri, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2023 tercatat sebanyak 32.092 kasus (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2023). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan memerlukan upaya pengendalian yang komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, dan kuratif.

Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan beban kerja jantung, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan fungsi kardiovaskular (Koharuddin, 2022; Widiyono dkk., 2022). Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang penting dalam pengelolaan hipertensi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Penelitian oleh Abdurrosidi dkk. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain oleh Lay dkk. (2021) dan Makawekes dkk. (2020) juga menemukan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang aktif secara fisik. Selain itu, Santrino dkk. (2023) melaporkan adanya korelasi negatif antara aktivitas fisik dengan tekanan darah, yang menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan tekanan darah.

Namun demikian, meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, masih terdapat beberapa *research gap*. Pertama, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Kota Jambi, khususnya di Puskesmas Simpang IV Sipin. Kedua, penelitian yang menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik pada populasi hipertensi di wilayah ini masih terbatas. Ketiga, meningkatnya prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun menunjukkan perlunya penelitian yang lebih kontekstual untuk memahami faktor-faktor yang berpengaruh, khususnya aktivitas fisik sebagai faktor yang dapat dimodifikasi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi”. Tujuan penelitian ini diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan dan intervensi keperawatan di tingkat puskesmas, khususnya dalam mendorong peningkatan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dan rancangan cross sectional, yaitu pengukuran variabel dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada penderita hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang terdaftar dan menjalani pemeriksaan atau pengobatan secara rutin di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dalam dua tahun terakhir dengan jumlah sebanyak 3.940 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus *Correlation Sample Size Calculators* sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 38 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan dropout, jumlah sampel ditambah 10% sehingga menjadi minimal 42 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, di mana responden yang ditemui peneliti pada saat pengambilan data dan memenuhi kriteria inklusi akan dijadikan sebagai sampel penelitian sebanyak 98 responden. Teknik ini dipilih karena kemudahan dalam menjangkau responden yang datang ke puskesmas serta keterbatasan waktu penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan secara lebih efektif dan efisien.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Penderita hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi
2. Berusia antara 26 tahun sampai 65 tahun
3. Pasien hipertensi yang masuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2.
4. Pasien yang sudah terdiagnosis hipertensi dalam waktu ≥ 3 bulan
5. Bersedia menjadi responden, dapat diajak berkomunikasi dan mengisi kuesioner secara mandiri atau dengan bantantuan peneliti
6. Dapat berkomunikasi dengan baik

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Tidak hadir atau tidak dapat dijangkau selama saat waktu pengambilan data
2. Pasien yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik atau memiliki keterbatasan fisik yang menyulitkan pada saat pengisian kuesioner

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dengan hasil uji reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,67–0,73 serta validitas sedang dengan nilai korelasi $r = 0,48$. Kuesioner GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan yang mencakup aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan, aktivitas waktu luang, serta perilaku sedentari. Hasil pengukuran aktivitas fisik dikonversikan ke dalam satuan MET menit per minggu, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori rendah (<600 MET), sedang (600–3000 MET), dan tinggi (>3000 MET).

Pengukuran tekanan darah dilakukan secara langsung oleh peneliti menggunakan *sphygmomanometer* sesuai dengan prosedur standar. Responden diukur dalam posisi duduk dengan kondisi rileks setelah beristirahat selama ± 5 menit. Lengan responden diposisikan sejajar dengan jantung dan tidak dalam keadaan tegang. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan selang waktu 1–2 menit, kemudian diambil nilai rata-rata sebagai hasil pengukuran tekanan darah. Hasil pengukuran digunakan untuk menentukan kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2 berdasarkan nilai sistolik dan diastolik.

Prosedur penelitian:

1. Pengurusan izin penelitian
2. Penentuan responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi
3. Penjelasan penelitian dan *informed consent*
4. Pengisian kuesioner GPAQ
5. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*
6. Pengolahan data (*editing, coding, scoring, entry, cleaning, tabulating*)
7. Analisis data menggunakan SPSS

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer berupa hasil pengisian kuesioner GPAQ dan hasil pengukuran tekanan darah responden, serta data sekunder berupa data profil dan jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Tahapan penelitian dimulai dari pengurusan perizinan penelitian, penentuan responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, pemberian penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta penandatanganan lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya, responden mengisi kuesioner GPAQ dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah secara langsung. Data yang telah terkumpul selanjutnya melalui tahap *editing, coding, scoring, entry, cleaning, dan tabulating* sebelum dianalisis menggunakan program SPSS.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, dan kategori tekanan darah. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan

uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Puskesmas ini terletak di Jl. Arif Rahman Hakim No. 45, Simpang IV sipin, Kecamatan Telanai pura, Kota Jambi. Data primer diperoleh secara langsung dari penderita hipertensi yang berkunjung dan menjalani pemeriksaan di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi sebagai responden penelitian dengan cara pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* serta pengisian kuesioner aktivitas fisik *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 14 November 2025 sampai dengan 15 Desember 2025 di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

3.2. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui frekuensi karakteristik responden Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi terdiri dari usia dan jenis kelamin. Dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa Awal (26-35)	3	3,1
Dewasa Akhir (36-45)	11	14,3
Lansia awal (46-55)	35	35,7
Lansia Akhir (56-65)	49	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	32,7
Perempuan	66	67,3
Total	98	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia lansia akhir (50%) dan berjenis kelamin perempuan (67,3%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok usia lanjut dan perempuan.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas Fisik Rendah	30	30,6
Aktivitas Fisik Sedang	45	45,9
Aktivitas Fisik Tinggi	23	23,5
Total	98	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (45,9%), sedangkan aktivitas fisik rendah masih cukup tinggi yaitu 30,6%.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah yaitu tertera pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 2 (53,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi Derajat 1	46	46,9
Hipertensi Derajat 2	52	53,1
Total	98	100

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Tekanan Darah Derajat 1		Tekanan Darah Derajat 2		Total	rxy	P - value
	n	%	n	%			
Rendah	8	8,2	22	22,4	30	- 0,512	<0,001
Sedang	23	23,5	22	22,4	45		
Tinggi	15	15,3	8	8,2	23		
Total	46	46,9	52	53,1	98		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,512 dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori sedang dan memiliki arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tekanan darah.

3.3. Pembahasan

Dalam penelitian ini, dari 98 responden penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, di temukan bahwa Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* pada 98 responden penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,512 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik antara aktivitas fisik dengan tekanan darah, dengan kekuatan hubungan kategori cukup. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan responden, semakin rendah tekanan darah yang cenderung dimiliki, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan temuan yang melaporkan korelasi negatif antara derajat aktivitas fisik dengan tekanan darah ($r = -0,443$; $p = 0,001$) (Santrino dkk. 2023).

Distribusi tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang (45,9%), namun sebagian besar dari kelompok ini masih mengalami hipertensi derajat 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan responden kemungkinan belum terstruktur dan belum konsisten sehingga adaptasi kardiovaskular yang diharapkan belum optimal. Kondisi ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rendah maupun aktivitas yang tidak teratur berhubungan dengan tekanan darah yang tidak terkontrol (Khansa dkk, 2023). Dengan kata lain, bukan hanya frekuensi bergerak yang penting, tetapi juga keteraturan dan intensitas aktivitas fisik dalam memicu respons fisiologis yang protektif terhadap hipertensi.

Pada kelompok aktivitas fisik rendah (30,6%), proporsi responden dengan hipertensi derajat 2 lebih besar dibandingkan hipertensi derajat 1. Pola perilaku sedentari seperti duduk lama, menonton televisi, dan minim aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan resistensi perifer dan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Temuan ini konsisten dengan yang melaporkan

bahwa rendahnya aktivitas fisik meningkatkan risiko hipertensi tidak terkontrol akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya beban kerja jantung (Marleni, 2020) dan (Lay dkk, 2021). Sebaliknya, pada responden dengan aktivitas fisik tinggi (23,5%), mayoritas berada pada kategori hipertensi derajat 1, dengan proporsi hipertensi derajat 2 lebih kecil. Aktivitas fisik tinggi yang dilakukan secara rutin seperti pekerjaan fisik berat, berkebun intensif, serta olahraga intensitas tinggi cenderung berkaitan dengan tekanan darah yang lebih terkontrol. Hal ini sejalan dengan yang melaporkan bahwa individu dengan hipertensi yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi secara teratur menunjukkan perbaikan kontrol tekanan darah. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik terarah dan berintensitas cukup memiliki peran protektif dalam pengendalian hipertensi (Wiksuarini dkk, 2023).

Secara fisiologis, aktivitas fisik teratur memicu vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, serta meningkatkan fungsi endotel melalui peningkatan produksi *nitric oxide* (NO). Selain itu, aktivitas fisik menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominansi parasimpatis, sehingga denyut jantung istirahat menurun dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Mekanisme ini menjelaskan mengapa responden dengan aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. melaporkan bahwa latihan fisik teratur mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5–10 mmHg dan diastolik sebesar 3–8 mmHg pada penderita hipertensi, yang secara klinis bermakna dalam menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular (Widiyono dkk, 2022).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan di UPTD Puskesmas I Kembaran Kabupaten Banyumas yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki tekanan darah tidak stabil, dengan korelasi kuat antara aktivitas fisik dan kestabilan tekanan darah ($r = 0,675$; $p = 0,000$) (Abdurrosidi, 2021). Penelitian lain juga memperkuat bahwa aktivitas fisik teratur berperan signifikan dalam menjaga stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi (Patturahman dkk, 2024; Makawekes dkk, 2020).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mempertegas bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, dominasi responden pada kategori aktivitas fisik sedang yang masih disertai hipertensi derajat 2 menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan belum optimal, baik dari segi keteraturan maupun intensitas. Oleh karena itu, intervensi yang menekankan aktivitas fisik terstruktur, teratur, dan berintensitas sedang hingga tinggi perlu direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi, disertai edukasi gaya hidup sehat agar kontrol tekanan darah dapat dicapai secara lebih efektif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,512$ dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah negatif. Dengan demikian bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan tekanan darah, di mana semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tekanan darah pada penderita hipertensi.

4.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan manfaat yang diharapkan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan tambahan literatur dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait upaya non farmakologis dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik.
2. Bagi Puskesmas
Puskesmas dapat memberikan edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik secara teratur bagi penderita hipertensi.
3. Bagi Responden

Responden dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala, untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan tekanan darah, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, serta metode penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrosidi, A., Novitasari, D., & Khasanah, S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas I Kembaran Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian*, 1214–1224.
- Chrisnawati, Serli, W. S., Suhariyanti, E., & Yuliasuti, R. A. N. D. (2024). *Buku Keperawatan Hematologi*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2023). *Kasus Penyakit Tidak Menular di Kota Jambi Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Jambi.
- Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 18(1), 55–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hipertensi (tekanan darah tinggi)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Koharuddin, K., & Maria, R. (2022). Latihan Aktivitas Fisik Seperti Berjalan Setiap Hari pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1069–1079.
- Lay, G. L., Pieter, H., Wungouw, L., Gita, D., & Kareri, R. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Bakunase. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 464–471.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60–74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83–90.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1), 66–72.
- Patturahman, R. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stabilitas Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I. *Jurnal Anastesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1).
- Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. (2023). *Rekam Medik Hipertensi Tahun 2023*. Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.
- Sakti, P. I. L. (2022). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi* (Ed. 1). PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Santrino, S. N., Marisa, D., Kaidah, S., Muttaqien, F., & Illiandri, O. (2023). Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai DISDIKBUD Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023. *Homeostasis*, 7(3), 665–672.
- Sinaga, S. M., Manan, S., & Amalia, V. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di RW 05 Desa Bingas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49–57.
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas Fisik Teratur untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key facts*.

Halaman ini dikosongkan