



Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan

Lija Endina *, Eko Budi Laksono, Wahyudi Qorahman MM

Program studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): lijaendina110@gmail.com

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi perhatian dalam bidang kesehatan karena jumlah kejadiannya terus meningkat, termasuk pada kelompok dewasa muda. Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik menjadi beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran IMT, pengisian kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT kategori normal (61,7%), aktivitas fisik kategori sedang (46,7%), dan mengalami hipertensi (70,0%). Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,035$) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,017$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa IMT dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda. Oleh karena itu, mempertahankan IMT normal dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat menjadi upaya untuk mengurangi risiko hipertensi.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh (IMT); Aktivitas Fisik; Dewasa Muda; Hipertensi; Penyakit Tidak Menular

Abstract. Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major health concern due to its increasing prevalence, including among young adults. Body Mass Index (BMI) and physical activity are considered potential factors associated with the occurrence of hypertension. This study aimed to determine the relationship between BMI and physical activity with the incidence of hypertension among young adults in the Working Area of Arut Selatan Public Health Center. This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected through BMI measurements, the administration of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and blood pressure measurements using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank test. The results showed that most respondents had a normal BMI category (61.7%), moderate physical activity levels (46.7%), and experienced hypertension (70.0%). The bivariate analysis revealed a significant relationship between BMI and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.035$) and between physical activity and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.017$). The findings of this study indicate that body mass index (BMI) and physical activity are associated

with the incidence of hypertension among young adults. Therefore, maintaining a normal BMI and engaging in regular physical activity may help reduce the risk of hypertension.

Keywords: Body Mass Index (BMI); Physical Activity; Young Adults; Hypertension; Non-Communicable Diseases

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus mengalami peningkatan di berbagai wilayah dunia, termasuk di Indonesia (Kariman et al., 2026). Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten hingga mencapai atau melebihi 130/80 mmHg (Jones et al., 2025). Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena perjalanan penyakitnya sering berlangsung tanpa gejala yang jelas pada tahap awal. Akibat minimnya gejala yang dirasakan, banyak penderita tidak mengetahui kondisi hipertensinya sampai terjadi kerusakan organ atau muncul komplikasi kardiovaskular yang lebih berat (Husaini & Fonna, 2024). Hipertensi termasuk permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena prevalensinya mulai menunjukkan peningkatan pada kelompok usia produktif, tidak hanya ditemukan pada individu dengan usia lanjut (Abdillah et al., 2023). Rendahnya kesadaran terhadap risiko hipertensi pada usia muda menyebabkan pemeriksaan tekanan darah sering diabaikan, sehingga banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi sejak awal (Makalew et al., 2023).

Secara global, hipertensi tetap merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat. data WHO pada tahun 2025 menyatakan sekitar 1,4 miliar orang atau 33% populasi dewasa dunia mengalami tekanan darah tinggi (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, berdasarkan SKI tahun 2023, tingkat prevalensi hipertensi mencapai 10,7% pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun dan meningkat menjadi 17,4% pada kelompok usia 25 hingga 34 tahun. Sementara itu, prevalensi hipertensi di Provinsi Kalimantan Tengah berada pada 38–41% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 16.787 kasus pada tahun 2024 menjadi 19.375 kasus pada tahun 2025, yang dimana mengalami peningkatan sebesar 15,42%. Jumlah kasus tertinggi pada tahun 2025 tercatat di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan sebanyak 3.283 kasus. Pada kelompok usia 18–59 tahun, terdapat 409 kasus hipertensi di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat, 2025; Puskesmas Arut Selatan, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa Perkembangan hipertensi menunjukkan bahwa penyakit ini tidak lagi hanya berkaitan dengan proses penuaan, melainkan juga dapat dialami oleh kelompok usia dewasa muda.

Hipertensi pada kelompok dewasa muda perlu mendapatkan perhatian karena tingginya tekanan darah pada usia muda berkaitan dengan kejadian kardiovaskular pada masa mendatang (Xia et al., 2024). Hipertensi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan perubahan pada bentuk dan fungsi pembuluh darah, termasuk proses vascular remodeling yang dapat mempengaruhi fungsi sistem kardiovaskular (Zeng & Yang, 2024). Hipertensi yang terjadi sejak usia muda juga dapat menyebabkan paparan tekanan darah tinggi dalam periode yang lebih panjang dan berkaitan dengan peningkatan kejadian penyakit kardiovaskular pada tahap kehidupan berikutnya (Xia et al., 2024). Komplikasi yang berkaitan dengan hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan

gangguan ginjal kronis. Selain berdampak terhadap kondisi kesehatan, hipertensi juga dapat berkaitan dengan penurunan kualitas hidup, terutama akibat gangguan kesehatan dan keterbatasan fungsi yang menyertai kondisi tersebut (Arifin et al., 2024).

Kejadian hipertensi pada dewasa muda berkaitan dengan berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, serta faktor genetik atau riwayat hipertensi dalam keluarga, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan, aktivitas fisik, stres, dan status gizi (Khasanah, 2022). Salah yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi adalah IMT. IMT adalah metode pemeriksaan yang sederhana untuk menggambarkan kondisi status gizi seseorang melalui perhitungan antara berat badan dibagi tinggi badan (Khalid et al., 2020). Kategori IMT yang mengalami peningkatan, terutama pada peningkatan berat badan hingga mencapai kategori overweight maupun obesitas dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dapat memicu berbagai perubahan fisiologis, seperti meningkatnya beban kardiovaskular, terjadinya resistensi insulin, dan aktivitas saraf simpatis yang terlalu tinggi dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Khumaeroh & Fauzia, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa semakin besar nilai IMT yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kemungkinan individu tersebut mengalami hipertensi (Rahmadini et al., 2024).

Selain Indeks IMT, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Aktivitas fisik mencakup berbagai gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, baik dalam pekerjaan, aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mendukung kebugaran dan fungsi kardiovaskular, sedangkan tingkat aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan kejadian hipertensi (Wati et al., 2026). Penelitian pada kelompok usia produktif di Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan hipertensi pada masyarakat di Indonesia (Dicky et al., 2025). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi berhubungan dengan berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Rendahnya aktivitas fisik juga berhubungan dengan peningkatan berat badan dan tekanan darah, sehingga aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemeliharaan kesehatan kardiovaskular (Bourke et al., 2024).

Permasalahan hipertensi pada dewasa muda berkaitan dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 (Good Health and Well-being) yang menekankan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bagi semua kelompok usia (United Nations, 2026). Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui deteksi dini dan pemantauan tekanan darah, pengendalian berat badan, serta peningkatan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan IMT dan aktivitas fisik yang berkaitan dengan tingkat kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan diharapkan dapat mendukung pengendalian dan pencegahan hipertensi serta pencapaian SDG 3.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh

(IMT) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda pada satu waktu pengamatan. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan pada bulan Juni 2026.

Populasi penelitian adalah dewasa muda berusia 18–40 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan. Pengambilan sampel menggunakan total sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia 18–40 tahun, berdomisili di wilayah penelitian, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani surat persetujuan dan mampu mengikuti seluruh prosedur penelitian. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang hamil, mengalami sakit berat, atau tidak melengkapi data penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 60 responden.

Data dikumpulkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk menghitung IMT, pengukuran aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. IMT dihitung berdasarkan berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m²) dan dikategorikan menjadi kurus (<18,5 kg/m²), normal (18,5–<25,0 kg/m²), overweight (25,0–<27,0 kg/m²), dan obesitas (≥27,0 kg/m²) sesuai klasifikasi status gizi dewasa Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Aktivitas fisik dihitung dalam satuan MET-minutes/week berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas pada domain pekerjaan, transportasi, dan rekreasi. Tekanan darah diukur setelah responden beristirahat selama minimal 5 menit dalam posisi duduk. Pengukuran dilakukan tiga kali, masing-masing dengan interval 1–2 menit dan nilai tekanan darah ditentukan berdasarkan rata-rata dari kedua dan ketiga pengukuran. Tekanan darah sistolik 130 mmHg atau tekanan darah diastolik 80 mmHg adalah tanda hipertensi.

Seluruh data yang terkumpul diolah melalui proses editing, coding, entri, dan pembersihan, lalu dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat mengidentifikasi hubungan melalui uji korelasi Spearman Rank IMT dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 60 responden dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan dengan karakteristik yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan riwayat hipertensi dalam keluarga.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Dewasa Muda

Karakteristik Dewasa Muda	n	%
Usia		
Minimum	19	
Maximum	40	
Rata-Rata	27,97	
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	21,7
Perempuan	47	78,3
Jumlah	60	100

Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	33,3
Karyawan Swasta	32	53,3
Guru	1	1,7
Mahasiswa	3	5
Tidak Bekerja	4	6,7
Jumlah	60	100
Tingkat Pendidikan		
SD	8	13,3
SMP	5	8,3
SMA/SMK	43	71,7
Perguruan Tinggi	4	6,7
Jumlah	60	100
Riwayat Penyakit Keluarga Hipertensi		
Ada	30	50
Tidak Ada	30	50
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1, penelitian melibatkan 60 responden dewasa muda dengan rentang usia 19–40 tahun dan rata-rata usia 27,97 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 47 orang (78,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (21,7%). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja sebanyak 31 orang (51,7%) dan tidak bekerja sebanyak 29 orang (48,3%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan SMA/SMK sebanyak 43 orang (71,7%). Berdasarkan riwayat hipertensi dalam keluarga, jumlah responden yang memiliki dan tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga masing-masing sebanyak 30 orang (50,0%).

Tabel 2. Distribusi Kejadian Hipertensi, IMT, dan Aktivitas Fisik

	n	%
Kejadian Hipertensi		
Hipertensi	42	70
Tidak Hipertensi	18	30
Jumlah	60	100
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus	2	3,3
Normal	37	61,7
Gemuk	8	13,3
Obesitas	13	21,7
Jumlah	60	100
Aktivitas Fisik		
Ringan	18	30
Sedang	28	46,7
Baerat	14	23,3
Jumlah		

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 42 orang (70,0%). Sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal, yaitu sebanyak 37 orang (61,7%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang, yaitu sebanyak 28 orang (46,7%).

Tabel 3. Hasil Analisis Uji *Rank Spearman* antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Variabel	Hasil Uji <i>Rank Spearman</i>	
	r	p-value
Indeks Massa Tubuh (IMT)	0,272	0,035
Aktivitas Fisik	0,306	0,017

Berdasarkan hasil analisis uji Rank Spearman pada tabel 3, terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan ($r = 0,272$; $p = 0,035$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan yang lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kategori IMT berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi pada responden. Secara fisiologis, peningkatan IMT, terutama pada kondisi kelebihan berat badan dan obesitas, menunjukkan adanya akumulasi jaringan adiposa yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan aktivitas sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS). Kondisi tersebut dapat berhubungan dengan peningkatan retensi natrium dan cairan, vasokonstriksi, serta resistensi vaskular yang selanjutnya berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (Khotimah & Gani, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kendariah dan Quzwain (2023) yang menemukan bahwa individu dengan IMT kategori overweight maupun obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan individu dengan IMT normal. Penelitian Harahap et al. (2024) juga menunjukkan bahwa peningkatan berat badan berhubungan dengan meningkatnya curah jantung dan resistensi pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi. Demikian pula, Yuniasih dan Wisnuwardani (2025) menjelaskan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan komponen penting dari faktor risiko yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Pada Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki IMT kategori normal sebanyak 37 responden (61,7%), sedangkan 21 responden (35,0%) berada pada kategori gemuk dan obesitas. Meskipun sebagian besar responden memiliki IMT normal, kejadian hipertensi tetap ditemukan pada kelompok tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa IMT bukan satu-satunya karakteristik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Faktor lain seperti riwayat hipertensi dalam keluarga, konsumsi natrium, stres, kualitas tidur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan faktor hormonal dapat berhubungan dengan tekanan darah, Meskipun faktor-faktor ini tidak dibahas dalam penelitian ini. Dengan demikian, hubungan IMT dengan kejadian hipertensi dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai salah satu hubungan yang ditemukan pada responden dan bukan sebagai hubungan sebab-akibat (Loos & Yeo, 2022).

Berdasarkan hasil Uji Spearman Rank pada tabel 3 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan ($p = 0,017$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa

aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka semakin besar risiko mengalami hipertensi. Walaupun demikian, pada penelitian ini masih ditemukan responden dengan aktivitas fisik kategori sedang yang mengalami hipertensi, sehingga aktivitas fisik bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mendukung fungsi kardiovaskular melalui perbaikan fungsi endotel dan fungsi pembuluh darah serta membantu pengendalian tekanan darah (Liang et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan dapat disertai perubahan metabolisme serta komposisi tubuh. Aktivitas fisik yang cukup dengan demikian merupakan salah satu elemen penting dalam menjaga kondisi tekanan darah pada dewasa muda (Indriani et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cayadewi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi pada kelompok dewasa usia 26–45 tahun. Penelitian Santrino et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pada kelompok dewasa, ada korelasi antara aktivitas fisik dan tekanan darah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan kondisi tekanan darah pada kelompok dewasa.

Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 28 responden (46,7%), sedangkan 18 responden (30,0%) memiliki aktivitas fisik kategori ringan. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang, masih ditemukan responden yang mengalami hipertensi pada kategori tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya karakteristik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Faktor lain, seperti IMT, riwayat hipertensi dalam keluarga, konsumsi natrium, stres, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok, juga dapat berhubungan dengan tekanan darah, tetapi tidak dianalisis dalam penelitian ini (Lamangida et al., 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa IMT dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan. Kedua hubungan tersebut memiliki kekuatan yang lemah, sehingga kejadian hipertensi tidak hanya berhubungan dengan IMT dan aktivitas fisik, tetapi juga dapat berhubungan dengan berbagai karakteristik dan faktor lain. Temuan ini menunjukkan pentingnya memperhatikan status gizi dan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga tekanan darah pada kelompok dewasa muda, disertai pemantauan tekanan darah secara berkala.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa IMT dan aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan. Hubungan antara IMT dan kejadian hipertensi menunjukkan kekuatan yang lemah, demikian pula hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi status gizi dan tingkat aktivitas fisik merupakan bagian dari karakteristik yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda, meskipun terdapat faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Oleh karena itu, perhatian terhadap pemeliharaan IMT dalam kategori normal, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan tekanan darah secara berkala perlu dilakukan sebagai bagian dari upaya

menjaga kesehatan kardiovaskular pada dewasa muda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan hipertensi, seperti pola makan, konsumsi natrium, stres, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan riwayat hipertensi dalam keluarga, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kejadian hipertensi pada dewasa muda.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada semua responden yang telah berkenan meluangkan waktu serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan juga diberikan kepada Kepala Puskesmas Arut Selatan serta seluruh tenaga medis atas pemberian izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data. Penulis turut menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing serta seluruh sivitas akademika STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan hingga penyusunan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Abdillah, N., Muhammad, Sommeng, Faisal, Nur, J., Muh, Tahir, M., & Akina. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *J. Kedokteran Mulawarman*, 12(2), 75.
- Arifin, B., Wahyudin, E., Setiawan, I., Yuliet, Hadju, V., Niamuzisilawati, E., Munawwaroh, M., Purba, F. D., & Listia. (2024). Health-related quality of life in Indonesian hypertension outpatients in Western, Central, and Eastern Indonesia measured with the Bahasa Indonesia version of EQ-5D-5L. *Discover Medicine*, 1(1). <https://doi.org/10.1007/s44337-024-00043-5>
- Bourke, E., Rawstorn, J., Maddison, R., & Blakely, T. (2024). The effects of physical inactivity on other risk factors for chronic disease: A systematic review of reviews. *Preventive Medicine Reports*, 46, 102866. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102866>
- Cayadewi, N. M., Meilianingsih, L., Rumijati, T., & Susanti, S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Dewasa Umur 26-45 tahun. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(2), 22-28. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i2.2629>
- Dicky, K., Wardana, M., Made Muliarta, I., Juhanna, I. V., & Wahyuni, N. (2025). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan hipertensi di Desa Tenganan. *Intisari Sains Medis*, 16(3), 1451-1456. <https://doi.org/10.15562/ism.v16i3.2570>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat. (2025). *Data Penyakit Pada Tahun 2024 dan Tahun 2025*.
- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Wan Muhammad Ismail, Anna Yusria, & Siregar, N. P. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul terhadap Tekanan Darah pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i1.557>
- Husaini, F., & Fonna, T. R. (2024). Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 135-147. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1260>
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1-5. [https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/article 1/pdf](https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/article%201/pdf)

- Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bansal, N., Bello, N. A., Bress, A. P., Carter, J., Cohen, J. B., Collins, K. J., Commodore-Mensah, Y., Davis, L. L., Egan, B., Khan, S. S., Lloyd-Jones, D. M., Melnyk, B. M., ... Ziai, W. C. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCN A/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee. *Journal of the American College of Cardiology*, 86(18), 1567–1678. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>
- Kariman, E. R., Silviani, N. E., Yarden, N., & Pangastuti, T. E. (2026). Edukasi Berbasis Masyarakat terhadap Bahaya Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Kelompok Usia Dewasa di Kelurahan Penggilingan, Cakung, Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 4(2), 125–132. <https://doi.org/10.54082/jpmii.1121>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
- Kendariah, A., & Quzwain, F. (2023). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Muda Di Kota Jambi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 4(1), 01–07. <https://doi.org/10.22437/esehad.v4i1.29332>
- Khalid, F., Siddique, A., Siddiqui, J. A., Panhwar, G., Singh, S., Anwar, A., & Hashmi, A. A. (2020). Correlation Between Body Mass Index and Blood Pressure Levels Among Hypertensive Patients: A Gender-Based Comparison. *Cureus*, 12(10), e10974. <https://doi.org/10.7759/cureus.10974>
- Khasanah, D. N. (2022). the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>
- Khotimah, N. K., & Gani, N. F. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Indoensia: Meta-Analysis Study. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 197–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v9i2.21796>
- Khumaeroh, A., & Fauzia, W. (2024). Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 70–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.11867>
- Lamangida, S. Y., Masi, G. N. M., & Renteng, S. (2024). Overview of Risk Factors for Hypertension in Gorontalo City. *Nursing Journal*, 12(2), 171–178.
- Liang, C., Song, Z., Yao, X., Xiao, Q., Fu, H., & Tang, L. (2024). Exercise interventions for the effect of endothelial function in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Hypertension*, 26(6), 599–614. <https://doi.org/10.1111/jch.14818>
- Loos, R. J. F., & Yeo, G. S. H. (2022). The genetics of obesity: from discovery to biology. *Nature Reviews Genetics*, 23(2), 120–133. <https://doi.org/10.1038/s41576-021-00414-z>
- Makalew, G. F., Katuuk, M. E., & Bidjuni, H. J. (2023). Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah pada Kelompok Usia 17–35 Tahun di Desa Waleo Dua. *JURNAL KEPERAWATAN*, 11(1), 35–45. <https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48470>
- Nurafifah Santrino, S., 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v7i3.14607>
- Puskesmas Arut Selatan. (2025). *Laporan Data Kunjungan Pasien Dengan Hipertensi Pada tahun 2025 Di Puskesmas Arut Selatan Pangkalan Bun*.
- Rahmadini, S. I., Nur, M. J., & Malinda, M. (2024). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(01), 8–22. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.186>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- United Nations. (2026). *Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*.
- Wati, S. N., Suhadi, & Sety, L. O. M. (2026). Hubungan Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 10(3), 8–17.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Xia, M., An, J., Fischer, H., Allen, N. B., Xanthakis, V., & Zhang, Y. (2024). Blood Pressure Trajectories During Young Adulthood and Cardiovascular Events in Later Life. *American Journal of Hypertension*, 38(1), 38–45. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpae126>
- Yuniasih, D. A., & Wisnuwardani, W. R. (2025). Analisis Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Hipertensi pada Pasien Dewasa di Puskesmas Trauma Center, Samarinda. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), 56–61. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2066>
- Zeng, X., & Yang, Y. (2024). Molecular Mechanisms Underlying Vascular Remodeling in Hypertension. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 25(2). <https://doi.org/10.31083/j.rcm2502072>

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

