

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRESS KERJA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PERAWAT DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2025



OLEH

NAMA : NUR ZAHROTUL AULIYA
NIM : 10011382126180

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRESS KERJA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PERAWAT DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2025

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NUR ZAHROTUL AULIYA
NIM : 10011382126180

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRWIJAYA
2025**

**PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI, 15 Juli 2025**

**Nur Zahrotul Auliya; Dibimbing oleh Annisa Rahmawaty, S.K.M., M.K.M
Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada
Perawat Di Rsud Siti Fatimah Tahun 2025**

xiv + 151 halaman, 17 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia dan dunia. Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, aktivitas fisik rendah, serta stres kerja yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah Palembang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 109 perawat di divisi rawat inap dan rawat jalan, usia dibawah 36 tahun sebanyak 99 (90,8%) perawat, jenis kelamin perempuan sebanyak 83 (76,1%) perawat, perawat bertugas di rawat inap sebanyak 81 (74,3%) perawat. Pada hasil tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 61 (56%) perawat dan stres kerja rendah sebanyak 55 (50,5%) perawat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 89 (81,7%) perawat. Berdasarkan hasil analisis bivariat, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Perawat dengan aktivitas fisik rendah memiliki peluang 2,59 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik tinggi, sehingga aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif terhadap kejadian hipertensi ($p = 0,042$; $PR = 2,590$; $95\% CI = 1,058-6,338$). Selain itu, stres kerja juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, di mana Perawat dengan tingkat stres kerja tinggi memiliki peluang 2,75 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan perawat yang memiliki stres kerja rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan faktor risiko signifikan yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi ($p = 0,034$; $PR = 2,750$; $95\% CI = 1,077-7,017$). Perawat disarankan untuk secara teratur melakukan aktivitas fisik, mengelola stres, dan memantau tekanan darah secara berkala. Sangat penting bagi perawat untuk mendapatkan istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan dan mengelola stres terkait pekerjaan guna mengurangi risiko hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Aktivitas Fisik, Stress Kerja, Perawat.
Kepustakaan : 67 (2019-2024)

**PUBLIC HEALTH PROMOTION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
THESIS, 15 Juli 2025**

Nur Zahrotul Auliya; Supervised by Annisa Rahmawaty, S.K.M., M.K.M
The Relation Between Physical Activity and Work Stress on the Incidence of Hypertension Among Nurses at Siti Fatimah Regional General Hospital 2025

xiv + 151 pages, 17 tables, 4 pictures, 10 attachments

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that is the leading cause of death in Indonesia and worldwide. Nurses, as healthcare workers, have a high risk of developing hypertension due to high job demands, low physical activity, and prolonged work-related stress. This study aims to investigate the relationship between physical activity and work-related stress on the incidence of hypertension among nurses at Siti Fatimah General Hospital in Palembang in 2025. This study employed a quantitative design with a cross-sectional study design, involving a sample size of 109 nurses in the inpatient and outpatient departments. Among them, 99 (90.8%) were under 36 years of age, 83 (76.1%) were female, and 81 (74.3%) worked in the inpatient department. The results showed that 61 (56%) nurses had low levels of physical activity and 55 (50.5%) nurses had low levels of work-related stress. The study found that the majority of respondents 89 (81.7%) did not have a history of hypertension. Based on the results of the bivariate analysis, it was found that there is a significant relationship between the level of Nurses with low physical activity having 2.59 times greater odds of experiencing hypertension compared to those with high physical activity, thus physical activity plays a role as a protective factor against the occurrence of hypertension ($p = 0.042$; $PR = 2.590$; $95\% CI = 1.058-6.338$). In addition, work stress also showed a significant relationship with the incidence of hypertension, where Nurses with high work stress had 2.75 times greater odds of experiencing hypertension compared to nurses with low work stress. This indicates that work stress is a significant risk factor that can increase the likelihood of hypertension. hypertension compared to nurses with low levels of work-related stress ($p = 0.034$; $PR = 2.750$; $95\% CI = 1.077-7.017$). Nurses are advised to regularly engage in physical activity, manage stress, and monitor blood pressure periodically. It is also important for nurses to get adequate rest to avoid fatigue and manage work-related stress in order to reduce the risk of hypertension.

Keywords : Hypertension, Physical Activity, Work Stress, Nurse
Bibliography : 67 (2019-2024)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 15 Juli 2025

Yang Bersangkutan.



Nur Zahrotul Auliya

NIM. 10011382126180

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRESS KERJA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PERAWAT DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2025

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:
NUR ZAHROTUL AULIYA
NIM. 10011382126180

Indralaya, 15 Juli 2025

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Annisa Rahmawaty, S.K.M., M.K.M.
NIP. 0016038909

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat pada tanggal 15 Juli 2025.

Indralaya, 15 Juli 2025

Ketua:

1. Muhammad Amin Arigo Suci, S.K.M., M.K.M.
NIP. 8960240022

()

Anggota:

1. Rotua Lenawati Tindaon, SST., S.Keb.Bdn., M.Kes.
NIP. 199004202023212062
2. Annisa Rahmawaty, S.K.M., M.K.M.
NIP. 0016038909

()
()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya

Prof. Dr. Mishamarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Any, S.Si., M.Kes.
NIP.197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Zahrotul Auliya
NIM : 10011382126180
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 10 Februari 2003
Peminatan : Promosi Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Alamat Rumah : Jl. Rompok Raya Lorong Pisang 1 No.33 Perumnas
Sako, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Email : aulyanugraha2003@gmail.com

Riwayat Pendidikan : TK Sandi Putra II Palembang (2008 – 2009)
SDN 159 Palembang (2009 – 2012)
SDN 115 Palembang (2013 – 2015)
SMPN 53 Palembang (2015 – 2018)
SMK ‘Aisyiyah Palembang (2018 – 2021)
FKM Universitas Sriwijaya (2021 – sekarang)

Riwayat Organisasi : Anggota divisi Kesejahteraan Musholah ADZ-DZIKRA
MC Acara Sharing bersama kak amritsa raje
Panitia Grand Opening Seminar Islamic Qur'an

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025”

Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penulis menyadari akan kekurangan dari skripsi ini dan penulis juga menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya haturkan kepada Allah SWT, Ta’ala atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tak terhingga yang senantiasa mengiringi langkah saya. Dengan izin dan kasih sayang-Nya, saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Segala rintangan, kelelahan, dan keterbatasan yang saya hadapi selama proses penyusunan ini menjadi ringan karena pertolongan Allah SWT. Dalam setiap proses, saya merasakan betapa besar kekuatan doa dan betapa Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya yang berusaha dan berserah diri kepada-Nya.
2. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M. Kes. selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Annisa Rahmawaty, S.K.M., M.K.M selaku dosen pembimbing saya yang berhati lembut. Beliau adalah sosok yang sangat berjasa dalam proses perjalanan skripsi saya, yang telah sangat sabar membimbing, mengarahkan, memberikan masukan serta memberikan motivasi yang

sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan beliau tidak hanya memberikan pencerahan dalam penyusunan karya ilmiah ini, tetapi juga menjadi bekal berharga dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter ilmiah saya. Saya sangat menghargai waktu, tenaga, dan perhatian yang telah beliau curahkan demi keberhasilan penelitian ini. Semangat dan keteladanan beliau menjadi motivasi tersendiri bagi saya untuk terus belajar dan berkembang. Saya bersyukur bisa dibimbing dosen yang tak hanya baik namun juga tegas kepada saya demi kebaikan dan keberlangsungan skripsi yang saya buat. Saya berharap beliau selalu diberikan Kesehatan dan kelancaran di setiap perjalanannya

5. Bapak Muhammad Amin Arigo Saci, S.K.M., M.K.M, selaku dosen pengujian I yang telah menjadi sosok pengujian yang sangat berkesan dalam proses ini. Di balik sikap beliau yang tenang dan terlihat santai, tersimpan ketelitian dan ketajaman berpikir yang luar biasa. Setiap pertanyaan dan masukan yang beliau berikan tidak hanya menggugah pemahaman saya terhadap topik ini, tetapi juga memperluas cara pandang saya dalam berpikir kritis dan ilmiah. Saya sangat menghargai cara beliau membimbing dan menguji dengan suasana yang tidak menegangkan, namun tetap sarat makna dan arahan yang membangun. Semoga Allah SWT senantiasa memberkahi setiap langkah beliau, melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta membalas semua kebaikan beliau dengan balasan terbaik di dunia dan akhirat.
6. Ibu Rotua Lenawati Tindaon, SST., S.Keb.Bdn., M.Kes, selaku dosen pengujian II yang berhati mulia. Beliau telah memberikan masukan berharga dengan cara yang begitu lembut, penuh pengertian, dan sarat kebijaksanaan. Sikap beliau yang hangat dan penuh kesabaran selama proses ujian menjadi penguat tersendiri bagi saya, bahkan di tengah rasa gugup dan ketidaksempurnaan saya dalam menyampaikan hasil penelitian ini. Saya sangat bersyukur pernah mendapat kesempatan untuk belajar langsung di bawah arahan beliau. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan dalam setiap langkah beliau, serta

selalu mengelilingi beliau dengan hal-hal baik sebagaimana kebaikan yang selalu beliau berikan kepada para mahasiswa.

7. Seluruh Staf dan Karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, atas segala bentuk bantuannya.
8. Cinta Pertamaku Ahmad Bastari SE.M.SI, sosok yang ku panggil “Abah” di dalam hidupku. Beliau bukan hanya tempat saya bersandar, tetapi juga sumber kekuatan yang tidak pernah habis. Tatapan teduh dan kata-kata sederhana beliau seringkali menjadi penguat saat saya hampir menyerah. Kepercayaan yang ayah berikan adalah bahan bakar semangat saya untuk terus melangkah, meskipun jalan terasa berat. Terimakasih selalu menyelipkan nama anakmu dalam setiap doa dalam sholat mu yang tak pernah sedikit pun putus untuk memohon kebaikan, kemudahan, dan keberhasilan bagi anakmu ini. Dan saya yakin, kekuatan dari doa-doa itulah yang membawa saya hingga sejauh ini. Panjang umur Abahku, engkau akan selalu jadi cinta dalam hati putri kecilmu
9. Pintu Surgaku Nurlina SE, sosok yang ku panggil “Bunda” di dalam hidupku. Beliau merupakan alasan penulis kuat dalam hidup dan tiada kata yang benar-benar mampu menggambarkan betapa bersyukurya aku menjadi anakmu serta besar cinta dan pengorbananmu dalam hidupku. Dalam setiap langkah yang kuambil, ada jejak air matamu, ada peluhmu yang tak terlihat, dan ada doa-doa yang tak pernah kau hentikan, bahkan di saat aku sendiri lupa memohon untuk diriku. Mungkin aku belum bisa menjadi anak yang sempurna, belum bisa membalas segala lelahmu dan segala tangismu yang kau sembunyikan karna dirku. Setiap keberhasilanku, dan pencapaian kecilku adalah karena cintamu. Tatapan itu memberi aku kekuatan yang tak terlukiskan. terima kasih telah menjadi cahaya dalam kegelapan, pelindung dalam ketakutan, dan pelipur dalam kesedihan. Semoga Allah SWT selalu melindungi, menyembuhkan, dan membahagiakanmu sebagaimana engkau selalu menaruh bahagiaku di atas segalanya. Aku mencintaimu, dari lubuk hatiku yang paling dalam. Selalu.

10. Saudara dan Saudariku tersayang, Nurul Adnanniati dan Ahmad Bagas Santoso. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, bukan hanya sebagai keluarga tapi juga sebagai penyemangat dan tempatku berbagi, bahkan di saat aku tak bisa berkata-kata. Kita mungkin tak selalu menunjukkan perhatian dengan kata-kata manis, tapi aku tahu, dalam diam, kalian peduli. Dalam candaan kita yang sederhana, terselip kekuatan. Dalam kehadiran kalian yang mungkin terlihat biasa, tersimpan makna yang begitu luar biasa. Kadang hanya dengan satu kalimat sederhana, kalian bisa menguatkan aku lebih dari siapa pun. Terima kasih atas doa, tawa, pelukan, bahkan perdebatan kecil yang justru membuat hubungan kita semakin kuat. Kalian adalah bagian dari kekuatanku
11. Pemilik mata yang menyejukkan dan suara yang menenangkan, Muhammad Kelvin Nugraha. Terima kasih selalu menjadi bagian penting dalam setiap langkahku. Terima kasih karena tetap tinggal, tetap percaya, dan selalu ada, bahkan saat aku tidak sedang baik-baik saja. Kamu bukan hanya sebagai pendamping, tapi juga sebagai teman tempat bercerita dan sandaran saat aku merasa lelah. Terima kasih selalu sabar mendengar keluh kesahku, memahami hal-hal yang tak sempat kujelaskan, mendukungku bahkan saat aku meragukan diri sendiri, selalu mampu menghargai prosesku dengan baik serta menguatkan dan menjadi penguat bagiku.
12. Saudara tak sedarahku, Debby Amanda Putri. Terima kasih telah menjadi bagian dari hidupku, tumbuh bersama denganku dan menjadi sosok bukan hanya teman melainkan bagian dari perjalanan hidupku. Kehadiranmu selalu menjadi tempat untuk berbagi cerita, baik saat suka maupun duka. Setiap momen yang kita lalui, menciptakan kenangan tak terlupakan.
13. Sahabat-sahabatku NAWSLI TEAM, yaitu Naya, Wiwin, Silvi dan Nurlaili, terima kasih telah menjadi teman setia sejak masa sekolah hingga penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita selalu bisa saling mendukung dan berbagi impian di masa depan

14. Patner Gengku, Bebal Girl's yaitu Hafiva Lutfiah, Meisya Amelia, Rafika Dwi Handayani, Nurhayatun, Aditha Zahra Alintya dan Putri Maharetha yang telah menjadi sahabat setia penulis sejak masa awal perkuliahan hingga saat ini. Kalian selalu memberikan dukungan yang luar biasa, membantu penulis melewati berbagai suka dan duka yang telah dilalui.
15. Pelengkap prosesku, Siti Nadira Arumaisha, Selly Anggraini, Sintya Maharani, Fania Rahmahusifa serta semua pihak yang telah membantu, memberikan doa, dukungan maupun semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu-persatu dalam skripsi ini. Terima kasih karena sudah memilih untuk tetap tinggal, mengisi kekosongan yang mungkin tidak aku sadari dan menjadi bagian dari kebahagiaan yang tidak pernah aku minta, tapi sangat aku syukuri.
16. Si kecil berbulu yang tidak bisa berkata-kata, yaitu kucing-kucingku. Terima kasih karena telah hadir dan mengisi hari-hariku dengan kehangatan yang tak bisa dijelaskan oleh logika. Terimakasih selalu menunggu kepulanganku, menjadi makhluk kecil yang mampu membuatku tersenyum bahkan di hari yang paling berat.
17. Terakhir, kepada Perempuan yang selama ini terus berusaha tanpa henti yaitu Nur Zahrotul Auliya, *last but no least*, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya kepada sosok yang selama ini terkadang kerap keras dengan dirinya, namun masih sering diam diam menangis namun diam diam dan berjuang tanpa henti. Seorang anak perempuan pertama yang saat ini berusia 22 tahun yang berjuang mendapatkan gelar SKM nya. Terimakasih telah bertahan sejauh ini dengan melewati berbagai kisah yang semesta hadirkan, telah berani melawan ketakutan yang sering kali kamu ragukan mampu untuk kamu lewati. Untuk anak kecil yang hidup dalam diriku, kamu mampu melewati pendewasaan dengan cukup baik. Berbangga lah dan rayakan pencapaian-pencapaian kecil dan besarmu. Teruslah tumbuh berwarna dan mewarnai orang-orang disekitarmu. Semoga langkah kaki kecilmu selalu diperkuat untuk melangkah dan dikelilingi hal-hal baik.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nur Zahrotul Auliya
NIM	: 10011382126180
Program Studi	: S-1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas	: Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Eksklusif (Non- exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi
Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Indralaya

Pada Tanggal: 15 Juli 2025

Yang Menyatakan



Nur Zahrotul Auliya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi FKM UNSRI	6
1.4.3 Manfaat Bagi RSUD Siti Fatimah	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	7
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	7
BAB II.....	8

TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Jenis-jenis Hipertensi	8
2.1.3 Faktor Risiko Hipertensi	10
2.1.4 Gejala dan Diagnosa Hipertensi.....	12
2.1.5 Komplikasi Hipertensi	14
2.1.6 Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi.....	16
2.1.7 Tempat-Tempat Pengukuran Tekanan Darah	18
2.1.8 Parameter Tekanan Darah	18
2.2 Perawat	19
2.2.1 Definisi Perawat	19
2.2.2 Definisi Hipertensi Pada Perawat.....	20
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi Pada Perawat	20
2.3 Aktivitas Fisik	21
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik	21
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
2.3.3 Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik.....	22
2.3.4 Dampak Aktivitas Fisik Berlebihan	22
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	23
2.3.6 Klasifikasi dan Jenis Aktivitas Fisik	23
2.3.7 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat	24
2.4 Stress Kerja.....	25
2.4.1 Definisi Stress Kerja	25
2.4.2 Indikator-Indikator Stress Kerja	25
2.4.3 Sumber-Sumber Stress Kerja	26
2.4.4 Tingkatan Stress Kerja	27
2.4.5 Dampak Stress Kerja.....	28
2.4.6 Hubungan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat..	28
2.5 Penelitian Terdahulu	29
2.6 Kerangka Teori	33

2.7	Kerangka Konsep	37
2.8	Definisi Operasional	38
2.9	Hipotesis Penelitian	41
BAB III		42
METODE PENELITIAN		42
3.1	Desain Penelitian	42
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.2.1	Populasi	42
3.2.2	Sampel	42
3.3.3	Perhitungan Sampel	43
3.2.4	Teknik Pengambilan Sampel	44
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	44
3.3.1	Jenis Data	44
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	45
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	45
3.4	Validitas dan Reliabilitas Data	46
3.5	Pengolaan Data	48
3.6	Analisis dan Penyajian Data	51
3.6.1	Analisis Data	51
3.6.2	Penyajian Data	53
3.7	Etika Penelitian	53
BAB IV		55
HASIL PENELITIAN		55
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.1.1	Geografis	55
4.1.2	Wilayah	55
4.1.3	Demografis	56
4.1.4	Data Perawat	56
4.1.5	Struktur Organisasi	57
4.2	Hasil Penelitian	59
4.2.1	Karakteristik Responden	59

4.2.2 Analisis Univariat.....	61
4.2.3 Analisis Bivariat	66
BAB V	69
PEMBAHASAN	69
5.1 Keterbatasan Penelitian	69
5.2 Pembahasan	70
5.2.1 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Palembang	70
5.2.2 Hubungan Stress Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Palembang	72
BAB VI	75
PENUTUP	75
6.1 Kesimpulan.....	75
6.2 Saran	76
6.2.1 Bagi FKM UNSRI	76
6.2.2 Bagi RSUD Siti Fatimah.....	76
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Asli.....	33
Gambar 2.2 Kerangka Teori Modifikasi.....	35
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 4.1 Struktur Susunan Organisasi	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	39
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel.....	44
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Aktivitas Fisik.....	47
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	49
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Kuisisioner Expanded Nursing Stress Scale (EHSS).....	49
Tabel 3.6 Skor Skala Likert Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	50
Tabel 3.7 Skor Skala Likert Kuisisioner Expanded Nursing Stress Scale (EHSS).....	50
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.2 Distribusi Riwayat Divisi.....	59
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Usia.....	60
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Riwayat Hipertensi.....	60
Tabel 4.5 Distribusi Responden Aktivitas Fisik.....	61
Tabel 4.6 Distribusi Responden Terkait Pernyataan Aktivitas Fisik.....	61
Tabel 4.7 Distribusi Responden Stress Kerja.....	62
Tabel 4.8 Distribusi Responden Terkait Pernyataan Stress Kerja.....	63
Tabel 4.9 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Palembang.....	65
Tabel 4.10 Hubungan Stress Kerja Terhadap Kejadian Pada Perawat Di RSUD Siti Fatimah Palembang.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consen</i>	83
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	84
Lampiran 3. <i>Blue Print</i> Penelitian Variabel Aktivitas Fisik.....	92
Lampiran 4. <i>Blue Print</i> Penelitian Variabel Stress Kerja.....	94
Lampiran 5. Output Penelitian.....	98
Lampiran 6. Kaji Etik.....	125
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	126
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian dari RSUD.....	127
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	128
Lampiran 10. Lembar Bimbingan.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup modern telah memengaruhi pola aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), kemajuan teknologi dan urbanisasi telah meningkatkan gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang, di mana individu menghabiskan lebih banyak waktu dalam posisi duduk dan kurang beraktivitas fisik (WHO, 2021). Selain itu, tekanan pekerjaan dan tuntutan hidup yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan stres di berbagai kalangan (Smith et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik, tingginya tingkat stres, serta pola makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh. Akumulasi dari faktor-faktor ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling serius. Menurut WHO, pada tahun 2021 tercatat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya 46% di antaranya yang mengetahui dan mendapatkan pengobatan yang sesuai (WHO, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kematian mendadak jika tidak ditangani secara tepat. WHO juga menyebutkan bahwa hipertensi menyumbang sekitar 31% dari total kematian global setiap tahun, menjadikannya penyebab kematian nomor satu di dunia (WHO, 2021).

Secara internasional, berbagai negara menunjukkan pola serupa. Di Amerika Serikat, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) mencatat bahwa sekitar 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dan lebih dari separuhnya tidak memiliki tekanan darah yang terkontrol (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama, di mana sekitar 25% orang dewasa tidak memenuhi standar aktivitas fisik

minimal mingguan. Di Eropa, negara-negara seperti Italia dan Portugal juga melaporkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, dengan korelasi yang kuat terhadap meningkatnya angka hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Dapari et al., 2024). Sementara itu, di Asia, termasuk negara-negara seperti Tiongkok, Korea Selatan, dan India, urbanisasi yang cepat dan pola kerja yang intensif menyebabkan menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya tingkat stres, yang turut meningkatkan angka hipertensi (Gupta & Ram, 2019; Lei et al., 2023).

Tren ini juga tercermin secara nasional di Indonesia. Berdasarkan laporan Kemenkes RI (2024), hipertensi termasuk dalam lima besar penyakit tidak menular dengan angka kejadian tertinggi. Data dari *Global Status Report on Physical Activity*, menunjukkan bahwa sekitar 33,5% orang dewasa di Indonesia tidak aktif secara fisik. Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, serta stres kronis menjadi kombinasi faktor risiko utama yang memperburuk kondisi ini (WHO, 2021). Hasil *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 25–34 tahun, hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 17,4%, dan meningkat hingga 49,8% pada kelompok usia 55–64 tahun. Fakta ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak lagi hanya menjadi masalah usia tua, tetapi sudah mengancam kelompok usia produktif.

Di Provinsi Sumatera Selatan, data dari Badan Pusat Statistik (2020) menunjukkan peningkatan signifikan jumlah kasus hipertensi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 987.295 kasus, dan meningkat menjadi 1.951.068 kasus pada tahun 2023. Kota Palembang menjadi wilayah dengan jumlah penderita tertinggi, yaitu sebanyak 411.518 orang. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 74,9% yang tercatat mendapatkan pelayanan kesehatan. Hal ini menandakan bahwa masih banyak penderita hipertensi yang belum terdiagnosis atau tidak mendapatkan penanganan yang optimal.

Kota Palembang menyumbang angka penderita hipertensi tertinggi sebesar 411.518 orang. Sedangkan Kota Prabumulih menjadi wilayah dengan penderita hipertensi terendah, yaitu sebanyak 16.105 orang. Dari jumlah estimasi penderita hipertensi tersebut hanya 74,9% (1.482.243 orang) yang mendapatkan pelayanan

kesehatan. Persentase ini mengalami peningkatan dari tahun 2021, yaitu sekitar 987.295 orang dengan jumlah persentase yaitu 49,5% (Dinkes Prov Sumsel, 2022).

Salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap hipertensi namun sering kali luput dari perhatian adalah tenaga kesehatan, khususnya perawat. Perawat memiliki tanggung jawab besar dalam pelayanan kesehatan, mulai dari merawat pasien, memberikan edukasi kesehatan, hingga mendukung sistem pelayanan rumah sakit secara keseluruhan. Namun ironisnya, perawat justru sering kali menghadapi kondisi kerja yang berisiko tinggi terhadap gangguan kesehatan, termasuk hipertensi. Jam kerja panjang, sistem shift yang berganti-ganti, tekanan emosional dari kondisi pasien, serta beban administrasi yang berat dapat menyebabkan stres kerja yang kronis (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, pola kerja yang padat dan tidak teratur menyebabkan waktu untuk beristirahat dan berolahraga menjadi sangat terbatas. Studi oleh Chung et al (2021) dan Son et al (2022) menunjukkan bahwa perawat merupakan salah satu profesi dengan prevalensi stres kerja dan gaya hidup tidak aktif yang tinggi, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular.

Pemilihan perawat sebagai subjek dalam penelitian ini bukan tanpa alasan. Perawat merupakan tenaga kesehatan yang berada di garis depan pelayanan rumah sakit dan memiliki beban kerja fisik maupun mental yang tinggi. Meskipun memiliki pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan pencegahan penyakit, kondisi kerja mereka sering kali tidak memungkinkan untuk menjalankan gaya hidup sehat secara konsisten. Perawat juga memainkan peran penting dalam memberi contoh bagi pasien dan masyarakat terkait gaya hidup sehat. Jika kesehatan mereka terganggu, hal ini tidak hanya berdampak pada diri mereka sendiri, tetapi juga pada kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengevaluasi faktor-faktor risiko yang dapat dikendalikan, seperti tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres kerja, dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi pada kelompok ini.

RSUD Siti Fatimah merupakan rumah sakit tipe A di Provinsi Sumatera Selatan yang memiliki peran strategis dalam pelayanan rujukan kesehatan tingkat lanjut. Rumah sakit ini memiliki jumlah perawat sebanyak 369 orang, dengan beragam latar

belakang sosial dan beban kerja yang tinggi. Berdasarkan data internal rumah sakit, terdapat peningkatan jumlah kasus hipertensi pada tenaga perawat selama dua tahun terakhir. Banyak perawat yang menunjukkan pola aktivitas fisik rendah dan tingkat stres kerja yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan. Rendahnya aktivitas fisik ini berkaitan dengan keterbatasan waktu istirahat dan minimnya fasilitas penunjang kebugaran di lingkungan kerja. Sementara itu, tekanan psikologis yang berasal dari sistem shift, tuntutan performa, dan lingkungan kerja yang penuh tekanan emosional turut memperburuk kondisi fisik mereka.

Data dari laporan tahunan RSUD Siti Fatimah, menunjukkan bahwa jumlah perawat yang mengalami hipertensi terus meningkat, mencerminkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti aktivitas fisik dan stress akibat beban kerja. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat, khususnya di RSUD Siti Fatimah. Padahal, intervensi dini terhadap faktor-faktor risiko ini berpotensi besar dalam menurunkan beban penyakit hipertensi di kalangan tenaga medis. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis sejauh mana aktivitas fisik dan stres kerja berperan terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah Palembang tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. RSUD Siti Fatimah Palembang sebagai salah satu rumah sakit rujukan di Sumatera Selatan menghadapi tantangan dalam pengelolaan hipertensi, khususnya di kalangan tenaga kesehatan seperti perawat. Laporan internal rumah sakit menunjukkan bahwa banyak perawat mengalami hipertensi, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, pola kerja shift, dan tingginya tingkat stres dalam pekerjaan. Data awal mengindikasikan bahwa mayoritas perawat memiliki aktivitas fisik yang rendah akibat keterbatasan waktu dan tingginya beban kerja, yang

berpotensi meningkatkan risiko hipertensi serta penyakit kardiovaskular lainnya. Perawat memiliki beban kerja yang tinggi, pola kerja *shift*, serta tingkat stres yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan tingkat aktivitas fisik mereka. Dalam kesehariannya, perawat sering kali memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah akibat jam kerja dan beban kerja yang kerap kali menimbulkan stress pada perawat. Beberapa faktor diduga berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik dan stress kerja pada perawat, seperti jam kerja yang panjang, pola kerja shift, kelelahan akibat beban kerja kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun 2025.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin dan bagian divisi.
2. Menganalisis distribusi frekuensi dari variabel independent aktivitas fisik dan stress kerja pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun 2025.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun 2025.
4. Menganalisis hubungan stress kerja dengan kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025, sehingga dapat menjadi bekal untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Melatih keterampilan dalam menyusun penelitian secara teratur dan terstruktur, serta memberikan pengalaman dalam mengumpulkan dan menganalisis data penelitian dalam menyelesaikan masalah Kesehatan melalui pendekatan ilmiah

1.4.2 Manfaat Bagi FKM UNSRI

1. Dapat menambah referensi ilmiah baru untuk mahasiswa dan civitas akademik FKM UNSRI dalam melakukan penelitian sejenis yang relavan dengan bidang Kesehatan, khususnya tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik perawat dengan kejadian hipertensi di rumah sakit.
2. Memperkuat kerja sama dan meningkatkan kontribusi FKM UNSRI dengan rumah sakit, serta pengembangan ilmu kesehatan masyarakat khususnya di bidang intervensi kesehatan bagi tenaga medis dan pencegahan hipertensi.

1.4.3 Manfaat Bagi RSUD Siti Fatimah

1. Memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan kesehatan kerja bagi tenaga medis.
2. Membantu rumah sakit dalam mengidentifikasi faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada perawat, sehingga dapat dilakukan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular perawat di RSUD Siti Fatimah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di RSUD Siti Fatimah Palembang, dengan fokus pada perawat di RSUD Siti Fatimah tahun 2025

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan April.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Penelitian ini membahas hubungan aktivitas fisik dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada perawat di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025, dengan mempertimbangkan berbagai faktor risiko lain yang saling berinteraksi dalam meningkatkan hipertensi. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kejadian hipertensi, sedangkan variabel independen adalah aktivitas fisik dan stress kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy, T. (2019). Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178. <https://doi.org/10.55175/cdk.v46i3.503>
- American College of Sports Medicine. (2023). *Pedoman Aktivitas Fisik*. American College of Sports Medicine. <https://acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines/>
- American Psychiatric Association. (2020). *Stress in America™ 2020, A National Mental Health Crisis*. American Psychiatric Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Angin, E. P., Zulfendri, Z., & Nasution, S. S. (2021). Beban Kerja dan Lingkungan dengan Stres Kerja Perawat di Rawat Inap RSJ. Prof. M. Ildrem Sumatera Utara. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 12(1), 413–421. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v12i1.209>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (Kasus)*. Jakarta: BPS Sumsel. <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzY4IzI=/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenis-penyakit.html>
- 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>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Prevalensi, Kesadaran, Pengobatan, dan Pengendalian Hipertensi di Kalangan Orang Dewasa Usia 18 Tahun ke Atas: Amerika Serikat, Agustus 2021–Agustus 2023*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db511.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Aktivitas Fisik dan Berat Badan serta Kesehatan Anda*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/physical-activity/index.html>
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(2), 119–124. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- Cho, Y., Jang, H., Kwon, S., & Oh, H. (2023). Aerobic, muscle-strengthening, and Flexibility Physical Activity and Risks of All-Cause and Cause-Specific Mortality: a Population-Based Prospective Cohort of Korean Adults. *BMC Public Health*, 23(1), 1148. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15969-1>
- Chung, H. ., Chen, V., & Olson, C. . (2021). The Impact Of Self-Assessment, Planning And Goal Setting, And Reflection Before And After Revision On Student Self-Efficacy And Writing Performance. *Read Write*, 34, 1885–1913. <https://doi.org/10.1007/s11145-021-10186-x>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dapari, R., Wahab, M. R. A., Zamzuri, M. A. I. A., Hassan, M. R., Dom, N. C., & Rahim, S. S. S. A. (2024). Physical Inactivity and its Associated Factors Among Pre-Retirement Government Healthcare Workers in Kuala Lumpur, Malaysia. *BMC Public Health*, 24(1), 1926. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19411-y>
- Dinkes Prov Sumsel. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. www.dinkes.sumselprov.go.id
- Faisal, D. R., Lazuardi, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), 32–41.
- French, S. E., Lenton, R., Walters, V., & Eyles, J. (2000). An Empirical Evaluation of an Expanded Nursing Stress Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 8(2), 161–178. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.8.2.161>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Pubmed*, 75(2), 285–292. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Gillespie, C. D., & Hurvitz, K. A. (2013). Prevalence of Hypertension and Controlled Hypertension United States, 2007--2010. *MMWR Suppl*, 62(3), 144–148.
- Gray-Toft, P., & Anderson, J. G. (1981). The Nursing Stress Scale: Development of an Instrument. *Journal of Behavioral Assessment*, 3, 11–23. <https://doi.org/10.1007/BF01321348>
- Gupta, R., & Ram, C. V. S. (2019). Hypertension Epidemiology in India: Emerging Aspects. *Current Opinion in Cardiology*, 34(4), 331–341. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000632>
- Hackney, A. C., & Lane, A. R. (2015). Exercise and the Regulation of Endocrine Hormones. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, 135, 293–311. <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.07.001>
- Hadiyanti, Y., & Rohminawanti, E. (2019). Analisis Tingkat Stres Kerja Karyawan Bagian Gudang Pada PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry. *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen Dan Akuntansi)*, 1038–1044. <https://doi.org/10.55916/frima.v0i2.140>
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Aktivitas Fisik dan Kejadian Hipertensi pada Pekerja: Analisis Data Riskesdas 2013. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467–474.
- Hariyono, W., Suryani, D., & Wulandari, Y. (2009). Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah

- Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta. *Jurnal Kes Mas UAD*, 3(3), 162–232. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v3i3.1107>
- Harsono, H. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) Versi Bahasa Indonesia sebagai Instrumen Penilaian Stres Kerja pada perawat di Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Hidayat, A., Pramadewi, A., & Rifki, A. (2019). Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Semangat Kerja Karyawan Pabrik. *SOROT: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 14(2), 21–29. <https://doi.org/10.31258/sorot.14.2.21-29>
- Indrawati, L., Apriningsih, Sainafat, A., & Sheyla. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuta Media.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5.
- Irwan. (2017). *Epidemiologi Penyakit Menular*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Katuuk, M. E., & Karundeng, M. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Nyeri Punggung Bawah pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Luwuk Banggai. *J Keperawatan*, 7(1), 1–7.
- Kemenkes RI. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Khoerunisa, S., Hermanto, R. A., & Aminarista, A. (2019). Hubungan Antara Asupan Kafein, Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Tekanan Darah. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 3(1), 30–38. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.36>
- Lee, S. A., Ju, Y. J., Lee, J. E., Hyun, I. S., Nam, J. Y., Han, K.-T., & Park, E.-C. (2016). The Relationship Between Sports facility Accessibility and Physical Activity Among Korean Adults. *BMC Public Health*, 16, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3574-z>
- Lei, X.-L., Gao, K., Wang, H., Chen, W., Chen, G.-R., & Wen, X. (2023). The Role of Physical Activity on Healthcare Utilization in China. *BMC Public Health*, 23(1), 2378. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16625-4>
- Lemeshow, S., David W. Hosmer, J., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Perawat Rawat Inap dalam. *Journal of Management Review*, 3(2), 327–332.
- Malik, B. A., & Syahrul, F. (2022). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, Tingkat Stres, dan Tempat Tinggal dengan Tekanan Darah Remaja: Studi Cross-Sectional. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i1.226>

- Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muiesan, M. L., Tsioufis, K., Agabiti-Rosei, E., & Algharably, E. A. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Associat. *Journal of Hypertension*, 41(12), 1874–2071. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480>
- Mariana, E. R., Sajidah, A., & Cahyono, J. A. (2025). *Kendalikan Gula Darah dengan Pola Makan*. Yogyakarta: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Maydinar, D. D., Sasmita, F. N., & Selandio, V. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Melati dan Seruni RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 169–175. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.974>
- Mayo Clinic Staff. (2025). *Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- Mellet, L. H., & Bousquet, G. (2013). Heart-Healthy Exercise. *Circulation*, 127(17), e571–e572. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.112.000880>
- Muntner, P., Hardy, S. T., Fine, L. J., Jaeger, B. C., Wozniak, G., Levitan, E. B., & Colantonio, L. D. (2020). Trends in Blood Pressure Control Among US Adults with Hypertension, 1999-2000 to 2017-2018. *Jama*, 324(12), 1190–1200.
- Mustofa, E. (2022). Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Prajurit Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 239–246. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14iS1.85>
- Normalia, I., Kartawan, & Abdullah, Y. (2024). Motivasi, Kepemimpinan dan Stres Kerja Sebagai Faktor Determinan Terhadap Kinerja dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Nuansa: Publikasi Ilmu Manajemen Dan Ekonomi Syariah*, 2(3), 1–13. <https://doi.org/10.61132/nuansa.v2i3.1027>
- Novitasari, C., Sudarsih, S., & So'emah, E. N. (2023). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Gondang Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.
- Oktari, T., Nauli, F. A., & Deli, H. (2021). Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 115–124. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.98>
- Pandawa, Y., Djamil, A. R., Pebriyani, U., & Kriswiastiny, R. (2024). Hubungan Kejadian Hipertensi Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Gladish Medical Center (GMC) Pesawaran Lampung. *Jurnal Ilmu*

- Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(9), 1676–1685.
<https://doi.org/10.33024/jikk.v11i9.15067>
- Rahmawati, R. (2021). *Pengaruh Health Literacy Dengan Pendampingan Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Primer Stroke Pada Penderita Hipertensi (Studi Menggunakan Aplikasi Primary Stroke Prevention Awareness= Effect of Health Literacy with Family Assistance to Primary Stroke* . Universitas Hasanuddin.
- Rengganis, A. D., Rakhimullah, A. B., & Garna, H. (2020). The Correlation Between Work Stress and Hypertension Among Industrial workers: A Cross-Sectional Study. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 441(1), 12159. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/441/1/012159>
- Rini, R. R. F., Prasestiyo, H., & Setiawati, E. M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Seyegan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1306–1311.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior (15th Ed.)*. Boston: Pearson Education.
- Rusnoto, R., & Hermawan, H. (2018). Hubungan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 111–117. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.450>
- Saad, H. A., Low, P. K., Jamaluddin, R., & Chee, H. P. (2020). Level of Physical Activity and Its Associated Factors among Primary Healthcare Workers in Perak, Malaysia. *International Jurnal Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165947>
- Sakr, H. F., Sirasanagandla, S. R., Das, S., Bima, A. I., & Elsamanoudy, A. Z. (2023). Insulin Resistance and Hypertension: Mechanisms Involved and Modifying Factors for Effective Glucose Control. *Biomedicines*, 11(8), 2271. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11082271>
- Salmira, C. S. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Tekanan Darah pada Operator di PT Pupuk Iskandar Muda. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(2), 76–84.
- Smith, G. D., Lam, L., Poon, S., Griffiths, S., Cross, W. M., Rahman, M. A., & Watson, R. (2023). The Impact of COVID-19 on Stress and Resilience in Undergraduate Nursing Students: A Scoping Review. *Nurse Education in Practice*, 72, 103785. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103785>
- Son, Y.-J., Lee, H., & Jang, S. J. (2022). Work Stress and Perceived Organisational Support on Young Korean Nurses Care for COVID-19 Patients. *Collegian*, 29(5), 748–754. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2022.05.009>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang (UU) Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan (2014).

- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., & Tomaszewski, M. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002453>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Mancia, G., Kreutz, R., Bundy, J. D., & Williams, B. (2022). Harmonization of the American College of Cardiology/American Heart Association and European Society of Cardiology/European Society of Hypertension blood pressure/hypertension guidelines: comparisons, reflections, and recommendations. *European Heart Journal*, 43(35), 3302–3311. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.054602>
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- WHO. (2021). *Cardiovascular Diseases*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
- WHO. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *Aktivitas Fisik*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>