

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi di Kota Kendari

The Relationship Between Physical Activity and Work-related Stress with The Occurrence of Hypertension in The City of Kendari

Siti Uswatun Hasanah, Devi Savitri Effendy, Irma Yunawita

Universitas Halu Oleo

(uswatuns843@gmail.com, 082194463034)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan stres kerja dengan kejadian hipertensi di Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Desain penelitian yang digunakan adalah metode observasional dengan pendekatan cross-sectional study. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Cluster Random Sampling, dengan fokus penelitian di tujuh lokasi: Kantor Kecamatan Kambu, Kantor Kelurahan Kambu, Kantor Kecamatan Poasia, Kantor Kelurahan Benu-Benu, Kecamatan Puwatu, PT Sapta Jaya, dan Kantor Pos Wua-Wua. Penentuan responden dilakukan dengan teknik Purposive Sampling, yang menghasilkan 77 responden. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan diuji dengan uji Chi-Square ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,004$), serta antara stres kerja dan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulannya, aktivitas fisik dan stres kerja merupakan faktor pemicu terjadinya hipertensi di Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Diharapkan masyarakat Kota Kendari dapat mengadopsi gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, aktivitas fisik, stres

ABSTRACT

Hypertension is a serious health problem in the community. This study aims to identify the relationship between physical activity and work stress and the incidence of hypertension in Kendari City, Southeast Sulawesi Province. The research design used was an observational method with a cross-sectional study approach. The sampling technique used was Cluster Random Sampling, with a research focus on seven locations: Kambu Subdistrict Office, Kambu Village Office, Poasia Subdistrict Office, Benu-Benu Village Office, Puwatu Subdistrict, PT Sapta Jaya, and Wua-Wua Post Office. Determination of respondents was carried out using the Purposive Sampling technique, which resulted in 77 respondents. The data obtained were analyzed descriptively using percentages and tested with the Chi-Square test ($p\text{-value} < 0.05$). The analysis results showed a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.004$), as well as between work stress and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.000$). In conclusion, physical activity and work stress are factors that trigger the occurrence of hypertension in Kendari City, Southeast Sulawesi Province. It is expected that the people of Kendari City can adopt a healthy lifestyle to improve the quality of health.

Keywords: Hypertension, physical activity, stress

Article Info:

Received: 8 September 2023 | Revised from: 12 September 2024 | Accepted: 14 Mei 2024 | Published online: Juni 2024

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara kronis, dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran yang dilakukan dengan interval lima menit.¹ Penyakit ini sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" (silent killer) karena gejalanya tidak tampak, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari kondisi mereka.² Meskipun demikian, gejala yang mungkin terjadi meliputi sakit kepala, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, dan mimisan.³ Ketidakmampuan jantung untuk memompa darah dengan efisien akibat hipertensi akan meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti serangan jantung dan stroke. Gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik, menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya hipertensi.⁴

Menurut analisis terbaru, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan di wilayah Afrika (27%), sementara prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika (18%).⁵ WHO juga melaporkan bahwa hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, dengan 1,5 juta di antaranya berasal dari negara-negara Asia Tenggara.⁶ Negara-negara di Asia Tenggara, termasuk Malaysia (47,9%), Myanmar (35,9%), Indonesia (34,1%), Thailand (32,4%), dan Singapura (31,1%), menunjukkan prevalensi hipertensi yang sangat tinggi.⁷ Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat signifikan dari

25,8% pada tahun 2013 (Riskesdas 2013) menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Riskesdas 2018), menjadikan negara ini sebagai salah satu yang tertinggi di Asia Tenggara.⁹ Sulawesi Tenggara tercatat memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,7%, menduduki peringkat ke-19 di antara provinsi-provinsi di Indonesia.¹⁰

Kota Kendari, ibu kota Provinsi Sulawesi Tenggara, memiliki prevalensi hipertensi sebesar 27,27%, yang menempatkannya di urutan ke-10 dari 17 kabupaten/kota di provinsi tersebut. Data dari Dinas Kesehatan Kota Kendari menunjukkan bahwa hipertensi menduduki urutan kedua sebagai penyakit tidak menular setelah ISPA, dengan peningkatan signifikan dalam tiga tahun terakhir (2020–2022) sebesar 59,6%.¹¹

Faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor-faktor yang tidak dapat diubah (jenis kelamin, ras, genetik, dan usia) dan faktor-faktor yang dapat diubah (pola makan, stres, aktivitas fisik, dll.).¹² Aktivitas fisik diketahui berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah, dengan individu yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan mereka yang rutin berolahraga.¹³ Stres kerja juga diyakini menjadi faktor pemicu hipertensi, terutama pada individu yang mengalami tekanan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Namun, meskipun faktor-faktor risiko ini telah banyak diteliti, masih terdapat kekosongan penelitian yang menghubungkan aktivitas fisik dan stres kerja secara spesifik terhadap kejadian hipertensi di daerah dengan prevalensi hipertensi tinggi di Indonesia, khususnya di Kota Kendari,

yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur ilmiah. Gap utama yang ingin diisi oleh penelitian ini adalah kurangnya studi yang mengidentifikasi interaksi spesifik antara dua faktor risiko tersebut (aktivitas fisik dan stres kerja) pada populasi di Kota Kendari, yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang unik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan stres kerja dengan kejadian hipertensi di Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Keunikan dan Novelty dari penelitian ini terletak pada fokus pada kombinasi faktor gaya hidup yang kurang dieksplorasi secara mendalam, yakni aktivitas fisik dan stres kerja, dalam konteks lokal Kota Kendari. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dengan menggali pengaruh faktor-faktor ini terhadap hipertensi di daerah dengan prevalensi tinggi, yang dapat membantu merumuskan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih efektif di Indonesia bagian timur.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada topik "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi di Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara", yang diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di wilayah tersebut.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan selama 30 hari mulai dari 10 Mei sampai 10 Juni di Kota Kendari provinsi Sulawesi Tenggara, menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross*

sectional study. Karena lokasi yang luas untuk menentukan lokasi penelitian, penelitian ini menggunakan Teknik *Cluster Random Sampling* dari 11 wilayah kecamatan keseluruhan di Kota Kendari peneliti hanya menarik 5 wilayah kecamatan yaitu kecamatan Kambu, Poasia, Kendari Barat, Puwatu, dan Wua-Wua.¹⁴ Fokus lokasi penelitian ini dari bidang pemerintahan maupun bidang swasta di Kota Kendari yaitu pada kantor Kecamatan Kambu, kantor Kelurahan Kambu, kantor Kecamatan Poasia, kantor Kelurahan Benu-benu, Kecamatan Puwatu, PT Sapta Jaya, Kantor POS Wua-Wua Yang dipadukan dengan teknik *Purposive sampling* sebagai pertimbangan sesuai dengan kriteria penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pekerja usia 20 - 45 tahun. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Solvin dan mendapatkan responden sebanyak 77 responden.¹⁵ Seluruh responden melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter pegas (*aneroid*) dan diukur oleh orang yang telah bersertifikat. Jika tekanan darah mencapai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg maka responden mengalami hipertensi. Pengukuran aktivitas fisik diukur menggunakan kuisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPEQ). Pada Kuisioner IPEQ memiliki 7 pertanyaan yang menanyakan kepada responden berapa hari dalam 7 hari terakhir responden melakukan aktivitas fisik berat, sedang, berjalan kaki hingga lama waktu duduk saat bekerja yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik responden dengan

perhitungan MET-menit/minggu.

Pembagian tingkat Aktivitas fisik di klasifikasikan meliputi Aktivitas fisik rendah dan Aktivitas fisik tinggi sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sedangkan pengukuran variabel stres diukur menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dengan 14 pertanyaan yang terdapat empat skala pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Pembagian tingkat stres terdiri dari stres berat, stres ringan dan normal.

Data responden dikumpulkan dan diolah dengan cara editing, coding, entry data, dan tabulasi menggunakan aplikasi program *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Penelitian ini dilakukan secara statistik deskriptif yang dipresentasikan sebagai persen dengan melihat hubungan antara variabel tekanan darah, variabel aktivitas fisik dan variabel stres kemudian dianalisis menggunakan chi square dengan nilai p Value 0,005. Persetujuan ijin surat etika penelitian ini diberikan oleh komisi etika penelitian Universitas Halu Oleo dengan nomor surat: 008/UN29.20.1.2/PG/2023, semua responden mengisi *informed consent* sebagai bentuk persetujuan tertulis untuk menerima syarat dan ketentuan sebelum melaksanakan penelitian.

HASIL

Data berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur,

Status Perkawinan, Pekerjaan, dan Tempat Bekerja di Kota Kendari		
Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	46	59,7%
Laki-laki	31	40,3%
Umur		
19-29 Tahun	6	7,8%
30- 49 Tahun	71	92,2%
Status Perkawinan		
Menikah	60	77,9%
Belum Menikah	17	22,1%
Pendidikan		
SMP	1	1,3%
SMA	15	19,5%
D3	9	11,7%
S1	52	67,5%
Pekerjaan		
PNS/ASN	47	61,0%
Swasta	30	39,0%
Tempat Bekerja		
Kantor Kecamatan Poasia	15	19,5%
Kantor Kecamatan Kambu	9	11,7%
Kantor Kecamatan Puwatu	9	11,7%
Kelurahan kambu	9	11,7%
Kantor Kelurahan Benu Benua	16	20,8%
Kantor Pos Wua-Wua	12	15,6%
Kantor PT Sapta Jaya	7	9,1%
Total	77	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Tabel 1 berdasarkan karakteristik responden menampilkan dari 77 responden diketahui bahwa persentase tertinggi adalah perempuan yaitu sebanyak 46 responden (59,7%) dan persentase terendah adalah laki - laki yaitu sebanyak 31 responden (40,3%). Untuk kategori umur diketahui bahwa persentase tertinggi adalah 30 - 49 tahun yaitu sebanyak 71 responden (92,2%) dan persentase terendah adalah 19-29 tahun yaitu sebanyak 6 responden (7,8%), Untuk kategori status perkawinan, diketahui bahwa persentase tertinggi adalah sudah menikah yaitu sebanyak 60 responden (77,9%) dan persentase terendah adalah responden yang belum menikah yaitu

sebanyak 17 responden (22,1%),

Untuk kategori pendidikan diketahui bahwa persentase tertinggi adalah responden yang memiliki pendidikan SMA yaitu sebanyak 15 responden (19,5%), dan persentase terendah adalah responden yang memiliki SMP sebanyak 1 responden (1,3%). Untuk kategori pekerjaan, diketahui bahwa persentase tertinggi adalah responden yang memiliki pekerjaan PNS/ASN yaitu sebanyak 47 responden (61,0%), dan persentase terendah adalah responden yang memiliki pekerjaan Swasta yaitu sebanyak 30 responden (39,0%). Untuk Kategori tempat kerja diketahui bahwa persentase tertinggi adalah di kantor Kelurahan Benu Benu yaitu sebanyak 16 responden (20,8%) dan persentase terendah adalah kantor PT sapta jaya yaitu sebanyak 7 responden (9,1%).

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian yaitu variabel bebas (variabel independen) adalah Aktivitas fisik dan stres kerja sedangkan variabel dependen (variabel terikat) adalah hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Analisis Univariat Penderita Hipertensi, Aktivitas Fisik dan Stres Kerja di Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara

Variabel Penelitian	n	%
Hipertensi		
Hipertensi	30	39,0%
Tidak Hipertensi	47	61,0%
Aktivitas Fisik		
Rendah	33	42,9%
Tinggi	44	57,1%
Stres		
Berat	16	20,8%
Ringan	24	31,2%
Normal	37	48,1%
Total	77	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Tabel 2 berdasarkan hasil analisis univariat di ketahui bahwa kategori variabel kejadian hipertensi dengan persentase tertinggi adalah tidak hipertensi yaitu sebanyak 47 responden (59,7%) dan persentase terendah adalah yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 30 responden (39,0%). Untuk kategori variabel aktivitas fisik dengan persentase tertinggi adalah aktivitas tinggi yaitu sebanyak 44 responden (57,1%) dan persentase terendah adalah Aktivitas rendah yaitu sebanyak 33 responden (42,9%). Untuk kategori variabel stres dengan persentase tertinggi adalah normal yaitu sebanyak 37 responden (48,1%) dan persentase terendah adalah stres berat yaitu sebanyak 16 responden (20,8%).

Analisis bivariat ditunjukkan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik, dan stres kerja dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan Tabel 3 hasil dari analisis bivariat diketahui bahwa variabel aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik rendah memiliki penyakit hipertensi yaitu sebesar 19 responden (63,3%), dan responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 14 responden (29,8%), sedangkan responden dengan kategori aktivitas fisik tinggi yang memiliki hipertensi yaitu sebanyak 11 responden (36,7%) dan yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 33 responden (70,2%). Hasil analisis ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi dengan nilai ($p\text{-value} = 0,004$).

Hasil penelitian variabel stres kerja diketahui bahwa responden dengan kategori stres berat memiliki penyakit hipertensi yaitu sebanyak 12

responden (40,0%), dan responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 4 responden (8,5%). Untuk responden dengan kategori stres ringan memiliki penyakit hipertensi yaitu sebanyak 11 responden (36,7%) dan yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 13 responden (27,7%), sedangkan responden dengan kategori normal memiliki penyakit hipertensi yaitu sebanyak 7 responden (23,3%), dan yang tidak hipertensi yaitu sebanyak

30 responden (63,8%). Hasil analisis ada hubungan antara stres kerja terhadap kejadian hipertensi dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$).

Tabel 3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi Di Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara

Kejadian Hipertensi Di Kota Kendari							
Variabel penelitian	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		Uji Statistik
	n	%	n	%	n	%	P Value
Aktivitas Fisik							
Rendah	19	63,3 %	14	29,8%	33	42,9%	0,004
Tinggi	11	36,7 %	33	70,2%	44	57,1%	
Total	30	100%	47	100%	77	100%	
Stres Kerja							
Berat	12	75,0	4	25,0	16	100	0,000
Ringan	11	45,8	13	54,2	24	100	
Normal	7	18,9	30	81,1	37	100	
Total	30	39,0	47	61,0	77	100,0	

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, termasuk kegiatan rumah tangga, pekerjaan kantor, dan aktivitas sehari-hari lainnya.¹⁶ Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi di Kota Kendari, dengan nilai $p = 0,004$. Temuan ini konsisten dengan penelitian di Puskesmas Bromo Medan, yang melaporkan hubungan serupa dengan nilai $p = 0,045$. Kurangnya aktivitas fisik diketahui secara

signifikan meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada individu yang menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari, seperti bekerja di depan layar komputer, bermain ponsel, atau menonton televisi.¹⁷

Dari perspektif fisiologis, individu yang kurang aktif memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, meningkatkan tekanan pada dinding arteri. Kondisi ini pada akhirnya memicu hipertensi akibat tekanan perifer yang tinggi. Aktivitas fisik

teratur, seperti senam aerobik, jalan kaki, bersepeda, atau berenang, diketahui dapat melatih otot jantung dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, yang membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal.¹⁸ Dalam konteks Kota Kendari, rendahnya aktivitas fisik pada pekerja usia produktif menjadi perhatian penting, mengingat beban kerja dan gaya hidup sedentari yang umum terjadi pada populasi ini.

Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan eksternal maupun internal. Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara stres kerja dan hipertensi ($p = 0,000$), sejalan dengan studi di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung, yang juga melaporkan hubungan serupa dengan nilai $p = 0,005$. Faktor-faktor stresor seperti tanggung jawab kerja yang berat, konflik interpersonal, dan ketidakpastian ekonomi, diketahui memicu pelepasan hormon stres (kortisol dan adrenalin).¹⁹ Hormon-hormon ini meningkatkan denyut jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Lebih lanjut, penelitian ini mendukung temuan bahwa tingkat stres yang tinggi pada individu dengan tuntutan pekerjaan yang berat, seperti yang diamati di Kota Kendari, dapat memicu hipertensi kronis jika tidak dikelola dengan baik. Strategi manajemen stres, seperti relaksasi, meditasi, dan intervensi psikologis, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang berisiko. Selain itu, intervensi berbasis komunitas yang mendorong peningkatan aktivitas fisik dan pengelolaan stres dapat menjadi langkah preventif yang relevan untuk mengurangi

beban hipertensi di masyarakat.²⁰

Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam konteks lokal, terutama mengingat tingginya prevalensi hipertensi di Kota Kendari yang terkait dengan gaya hidup pekerja usia produktif. Penelitian ini memperkuat pentingnya pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang menekankan pada promosi gaya hidup sehat dan intervensi stres di lingkungan kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi di Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara” dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan stres kerja dengan kejadian hipertensi. Diharapkan bagi masyarakat Kota Kendari terutama untuk diusia produktif mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dengan memperbanyak olah raga, dapat melakukan manajemen stres dan memperhatikan faktor resiko lain nya guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Selain itu, diharapkan agar masyarakat Kota Kendari juga melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin kepada petugas kesehatan terkait penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada bapak kepala kantor camat, bapak kepala kantor lurah, pemimpin dari perusahaan PT Sapta Jaya dan staf dari Kantor Pos Wua-Wua dari tujuh kantor tersebut yang telah saya kunjungi terimakasih telah menerima dan berkontribusi secara sukalera dalam penlitian ini sehingga peneliti dapat

melakukan penelitian dengan sangat baik, dan tidak lupa saya sangat berterimakasih kepada para ibu pembimbing 1 dan pembimbing 2 yang telah sabar dalam membantu saya dalam pembuatan hasil penelitain saya.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 WHO, "A Global Brief On Hyper Tension Silent Killer, Global Public Health Crisis," *World Heal. Organ.*, 2013.
- 2 Saparina LT. Identifikasi Gambaran Karakteristik Individu Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pegunungan Dan Wilayah Pesisir Kota Kendari. *MIRACLE J Public Heal.* 2019;2(2):169-80.
- 3 Munafilah SS, Puspitasari A, Bur N. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakkarudi. *Window of Public Health Journal.* 2022;3(5):848-59.
- 4 Badjo S, Rumagit S, Anthonie W. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Kakaskasen Tomohon. *E-jurnal Sariputra.* 2020;7(1):24-6.
- 5 Simatupang A, Sitompul F, Kurniaty L, Djojaputro M, Lumbantobing R, Silaban H. Knowledge of hypertension and its therapy in laypeople. *Indonesian Journal of Pharmacology and Therapy.* 2022;3(3):100-6.
- 6 Berek PA, Irawati D, Hamid AY. Hypertension: A global health crisis. *Ann Clin Hypertens.* 2021;5(2):8-11.
- 7 Mohammed Nawawi A, Mohammad Z, Jetly K, Abd Razak MA, Ramli NS, Wan Ibadullah WA, Ahmad N. The Prevalence And Risk Factors Of Hypertension Among The Urban Population In Southeast Asian Countries: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Hypertension.* 2021;21(1):6657003.
- 8 Kementrian Kesehatan RI. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018.* Kementrian Kesehatan. 2019.
- 9 Ahmil A, Sucipta IW, Apandano AT, Salarupa DN, Akbar F, Anzar M, Wardini EP, Ahmai WL, Sapitri W. Health Education Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Uwemanje. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 2023;1(4):217-23.
- 10 Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2021.* 2022. Kendari
- 11 Arifin MH, Weta IW, Ratnawati NL. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016. *E-jurnal Medika.* 2016;5(7):2303-1395.
- 12 Harahap RA, Rochadi RK, Sarumpae S. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40 tahun) di wilayah puskesmas bromo medan tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan.* 2017;1(2):68-73.
- 13 Sutarjana MA. Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres Dengan

- Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. *Gizi Indonesia*. 2021;44(2):145-54.
- 14 Husaini Usman dan Punomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, 3 ed. Jakarta : Bumi Aksara, 2017.
- 15 Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alf. 2011.
- 16 Wungow LE, Berhimpong M, Telew A. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat universitas negeri Manado saat masa pandemi covid-19. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*. 2022;2(7):22-7.
- 17 Akbar MI, Risky S. Hubungan kecepatan mendapatkan layanan, ramah dan sikap santun petugas kesehatan terhadap kepuasan pasien rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Buton Utara. *MIRACLE J Public Heal*. 2020;3(1):11-7.
- 18 Ikhsan H. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada IRT Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Bua Tahun 2021. *Mega Buana Journal of Nursing*. 2022;1(1):17-21.
- 19 Kasumayanti E, Zurrahmi Z, Maharani M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*. 2021;5(1):1-7.
- 20 Akbar MI, Dode H, Muslimin Y, Mulyani S. Description Of Health Workers At The Soropia Health Center And The Morosi Health Center, Konawe District: Health Workers. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (IJHSRD)*. 2023;5(2):178-87.