



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Desa Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat

Physical Activity as a Risk Factor for Hypertension among the Community of Batu Layar Village, West Lombok Regency

I Putu Bayu Agus Saputra^{1*}, Ni Made Wiasty Sukanty², Anisah³, Laksmi Nur Fajrini⁴, I Gede Angga Adnyana⁵

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, bayusaputra@undiksha.ac.id

² Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, nimadewiastysukanty@gmail.com

³ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, anisah@universitasbumigora.ac.id

⁴ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, laksmifajrini07@gmail.com

⁵ Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, igedeanggaadnyana@gmail.com

***Corresponding Author: I Putu Bayu Agus Saputra E-mail: bayusaputra@undiksha.ac.id**

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 11 Nov, 2025

Accepted: 12 Dec, 2025

Kata Kunci:

Hipertensi

Faktor Risiko

Aktivitas Fisik

Keywords:

Hypertension

Risk Factors

Physical Activity

DOI: 10.56338/jks.v8i12.9028

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, menentukan prioritas masalah, merencanakan intervensi pemecahan masalah khususnya terkait masyarakat desa Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat. Metode yang digunakan untuk menentukan prioritas masalah dari komunitas masyarakat desa Batu Layar yakni menggunakan metode delphi, prioritas masalah yang didapatkan pada komunitas masyarakat desa Batu Layar yaitu Hipertensi. Hasil penelitian dengan jumlah sampel 136 orang. Hasil dari penelitian ini didapatkan 61 orang. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Analisis data statistik menunjukkan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan individu yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by an increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure greater than 90 mmHg, measured twice at five-minute intervals while at rest. The purpose of this activity is to identify health problems, determine priority issues, and plan problem-solving interventions, particularly concerning the community of Batu Layar Village, West Lombok Regency. The method used to determine priority problems in the Batu Layar Village community was the Delphi method, and the identified priority health issue in the community was hypertension. The study involved 136 participants, and

the results showed that 61 individuals were affected. It can be concluded that there is a significant relationship ($p < 0.05$) between the level of physical activity and the incidence of hypertension. Statistical data analysis indicated that individuals with low physical activity levels have a higher risk of increased blood pressure compared to those engaging in moderate to high levels of physical activity.

PENDAHULUAN

Daerah wisata merupakan daerah yang rentan terhadap suatu permasalahan. Permasalahan kesehatan pada daerah wisata dapat berupa permasalahan medis dan non medis (Putri, 2017). Permasalahan medis yang sering terjadi adalah penyakit kardiovaskuler (hipertensi), diabetes mellitus, diare, ISPA, penyakit tropis (malaria, DBD, chikungunya) dan lainnya (Fitri, Ihsan, & Ananda, 2022). Sedangkan permasalahan non medis berupa masalah sampah, sumber air, ketersediaan jamban, *personal hygiene*, caree seeking behavior dan lainnya (Ramadhani & Susilawati, 2022).

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global (Bura & Sodik, 2021). Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. Penyakit yang paling sering timbul di daerah dengan demografi di pinggir pantai adalah hipertensi (Wijianto et al., 2024). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Jannah, Purnomo, & Astuti, 2024).

Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk berusia diatas 20 tahun mengalami hipertensi sudah mencapai 74,5 juta jiwa, akan tetapi 90-95% kasus belum diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan silent killer yang memiliki bermacam-macam gejala yang hampir sama dengan gejala penyakit yang lainnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Sinaga, Tanjung, Ningrum, Anggesti, & Zahroh, 2023).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya. Prevalensi tertinggi yaitu Provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), prevalensi terendah Provinsi Papua (22,22%) dan Provinsi NTB pada peringkat ke-26 dengan presentase (27,80%) (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Dinas Kesehatan NTB (2020) melaporkan penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi NTB diperkirakan sebanyak 293.106 jiwa. Jumlah penderita hipertensi tahun 2020 di puskesmas sekabupaten Lobar berjumlah 98.505 kasus (Putra, Adhi, Nafitasari, & Utami, 2024). Sedangkan di wilayah kerja puskesmas meninting dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.910 kasus pada tahun 2020 dan desa Batu layar merupakan salah satu wilayah kerja dari puskesmas Meninting (Bahtiar, Ariyanti, & Supinganto, 2022). Didapatkan data bahwa desa Batu layar khususnya Dusun teloke lauk, dan teluke tengah yang merupakan wilayah terluas dan terbanyak penduduk dan rata-rata usia penduduk diatas 40 tahun yang menderita hipertensi dibandingkan dusun yang lain di Desa Batu Layar yaitu sebanyak 61 kasus.

Kejadian hipertensi di desa batu layar, tepatnya yang berada dikedua dusun yakni dusun Teloke Lauk dan Teloke Tengah disebabkan karena beberapa faktor. Berbagai faktor dapat mempengaruhi

hipertensi antara lain umur, jenis kelamin, obesitas, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, pola makan, alkohol, stress, dan lain-lain (Rahmadhani, 2021). Pertambahan umur menyebabkan elastisitas arteri berkurang, arteri tidak lagi lentur sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar. Akibatnya, jantung memompa darah lebih kuat dan tekanan darah meningkat (Elvira & Anggraini, 2019). Hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor status gizi. Makin besar massa tubuh, makin banyak darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat dan memberi tekanan lebih besar pada dinding arteri (Shaumi & Achmad, 2019).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Delphi. Metode Delphi merupakan pendekatan teknis tanpa penilaian yang secara sistematis mengumpulkan pendapat dari sekelompok orang melalui musyawarah untuk mencapai mufakat melalui diskusi dan argumentasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli–Agustus tahun 2023 di Desa Batu Layar, Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Tahap awal dilakukan studi literatur dan observasi di Puskesmas Meninting serta Kantor Desa Batu Layar untuk mengidentifikasi area masalah. Selanjutnya dilakukan survei lokasi dan wawancara dengan kepala desa, kepala dusun, ibu-ibu kader, serta masyarakat sekitar. Hasil musyawarah dan penentuan masalah prioritas menunjukkan bahwa hipertensi merupakan permasalahan utama yang dihadapi masyarakat, khususnya di Dusun Teloke Lauk dan Teloke Tengah.

Instrumen penelitian berupa informed consent dan kuesioner survei yang dibagikan kepada 136 responden masyarakat. Data yang diperoleh dianalisis melalui dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik dan status hipertensi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan uji korelasi kontingensi untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik yang dibedakan menjadi kategori berisiko dan tidak berisiko dengan status hipertensi yang dibedakan menjadi normal dan hipertensi. Uji korelasi kontingensi dipilih karena kedua variabel yang diteliti berskala nominal, sehingga dapat mengukur keeratan hubungan antarvariabel. Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat kepercayaan 95 persen menggunakan nilai $\alpha = 0,05$. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics versi 23.

HASIL

Hasil analisis univariat terhadap aktivitas fisik responden ditampilkan pada tabel 1. Berdasarkan hasil ini, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori berisiko yaitu sebanyak 98 orang (72%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik tidak berisiko berjumlah 38 orang (28%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di Desa Batu Layar memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah atau tergolong berisiko terhadap kesehatan.

Tabel 1. Analisis Univarita Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Distribusi Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak berisiko	38	28%
Berisiko	98	72%
Total	136	100%

Sementara itu, analisis univariat terhadap status hipertensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi yaitu sebanyak 102 orang (75%), sedangkan responden dengan tekanan darah normal berjumlah 34 orang (25%) (Tabel 2). Temuan ini mengindikasikan bahwa prevalensi hipertensi di masyarakat Desa Batu Layar cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Tabel 2. Analisis Univariat Hipertensi

Tekanan Darah	Distribusi Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	34	25%
Hipertensi	102	75%
Total	136	100%

Tingginya proporsi responden dengan aktivitas fisik berisiko serta tingginya prevalensi hipertensi pada masyarakat Desa Batu Layar menunjukkan adanya potensi keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Untuk mengetahui apakah aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status hipertensi, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji korelasi kontingensi.

Tabel 3. Hasil uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi		Jumlah	%	Koefisien korelasi (r)	P-Value
	Normal	Hipertensi				
Tidak Berisiko	34	4	38	27,95%	0.680	0,000**
Berisiko	0	98	98	72,05%		
Total	34	102	136	100%		

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi kontingensi antara aktivitas fisik dengan status hipertensi pada 136 responden di Desa Batu Layar, diperoleh gambaran bahwa responden dengan aktivitas fisik tidak berisiko sebagian besar berada pada kategori tekanan darah normal sebanyak 34 orang, sedangkan 4 orang mengalami hipertensi. Sementara itu, seluruh responden dengan aktivitas fisik berisiko tercatat mengalami hipertensi yaitu sebanyak 98 orang.

Hasil uji korelasi kontingensi menunjukkan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,680 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status hipertensi pada masyarakat di Desa Batu Layar. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,680 mengindikasikan adanya keeratan hubungan yang kuat antara kedua variabel.

DISKUSI

Hipertensi merupakan persoalan kesehatan yang banyak dipengaruhi oleh berbagai determinan, salah satunya tingkat aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik telah lama dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah yang pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan masyarakat. Penelitian di Desa Batu Layar memperlihatkan adanya keterkaitan signifikan antara pola aktivitas fisik dengan status hipertensi, sehingga hasil ini perlu dianalisis lebih lanjut (Nafi & Putriningtyas, 2023).

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang nyata terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Batu Layar, Lombok Barat. Hal ini mendukung teori yang menekankan bahwa keterlibatan tubuh dalam aktivitas fisik yang cukup mampu menekan risiko

hipertensi. Secara fisiologis, aktivitas fisik berkontribusi dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, serta mengurangi resistensi perifer. Laporan American College of Sports Medicine (2021) menyebutkan bahwa olahraga aerobik intensitas sedang selama setidaknya 150 menit per minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4–9 mmHg (Febriani, Huldani, Kaidah, Muttaqien, & Rozida, 2023).

Selain itu, aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap peningkatan sensitivitas insulin, pengaturan metabolisme lemak, serta pencegahan proses aterosklerosis. Aktivitas yang memadai dapat menurunkan dominasi sistem saraf simpatis dan mengurangi pelepasan hormon stres, yang secara bersamaan berdampak pada penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Sebaliknya, pola hidup kurang gerak dapat memicu obesitas, resistensi insulin, hingga sindrom metabolik yang semuanya memperbesar kemungkinan timbulnya hipertensi (Sari & Purnama, 2019).

Hasil ini sejalan dengan kajian Liu et al. (2022) yang menegaskan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang aktif (Liu et al., 2022). Hal serupa dinyatakan Verma et al. (2021) bahwa olahraga rutin menjadi terapi non-farmakologis utama dalam mengendalikan tekanan darah, bahkan efeknya dapat menyerupai pemberian obat antihipertensi dosis ringan (Verma et al., 2021).

Kecenderungan yang sama juga ditemukan di beberapa daerah pedesaan di Indonesia. Penelitian Hasanudin, Ardiyani, and Perwiraningtyas (2018) menunjukkan bahwa masyarakat dengan aktivitas fisik rendah berpeluang lebih dari dua kali lipat menderita hipertensi. Kondisi ini menandakan bahwa meskipun tinggal di wilayah pedesaan yang identik dengan kegiatan fisik, perubahan mata pencaharian dan pola hidup masyarakat membuat aktivitas sehari-hari semakin berkurang (Hasanudin et al., 2018). Situasi serupa juga terlihat di Desa Batu Layar, di mana mayoritas warga tidak lagi sepenuhnya bergantung pada sektor pertanian sehingga aktivitas fisik semakin menurun, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi.

World Health Organization (2020) merekomendasikan agar orang dewasa berusia 18–64 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, atau aktivitas intensitas tinggi selama 75–150 menit per minggu, disertai latihan penguatan otot setidaknya dua kali dalam sepekan (Wattanapisit et al., 2022). Aktivitas dengan durasi dan intensitas tersebut terbukti menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi. Kenyataan di Desa Batu Layar menunjukkan bahwa sebagian masyarakat belum memenuhi anjuran tersebut, sehingga risiko hipertensi semakin tinggi.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan kardiovaskular masyarakat. Program promotif dan preventif berbasis komunitas seperti senam bersama, jalan sehat, hingga kegiatan desa sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kebiasaan aktif bergerak. Upaya sederhana namun berkesinambungan ini diharapkan mampu menekan prevalensi hipertensi di masyarakat pedesaan. Peningkatan aktivitas fisik perlu dijadikan prioritas utama dalam upaya pencegahan hipertensi. Intervensi berbasis komunitas yang sederhana namun berkesinambungan akan sangat membantu masyarakat dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya sekadar kebiasaan sehari-hari, tetapi juga menjadi salah satu kunci penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular dan menekan beban penyakit tidak menular di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat Desa Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Analisis data statistik menunjukkan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan individu yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di masyarakat.

Aktivitas fisik yang cukup, seperti senam teratur, berjalan kaki, atau kegiatan fisik ringan lainnya, berperan penting dalam menjaga keseimbangan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan elastisitas pembuluh darah dan pengaturan metabolisme tubuh.

REKOMENDASI

Masyarakat Desa Batu Layar dianjurkan meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan rutin yang sederhana dan sesuai dengan kondisi lingkungan setempat guna menurunkan risiko hipertensi. Pemerintah desa bersama tenaga kesehatan diharapkan memperkuat program promotif dan preventif, termasuk implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan penyediaan wadah olahraga teratur. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dipertimbangkan penambahan variabel seperti pola makan, stres, dan riwayat keluarga, serta penggunaan desain longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor determinan hipertensi.

KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Penelitian ini hanya dilakukan di satu wilayah yaitu Desa Batu Layar, sehingga perlu digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik sosial, ekonomi, dan lingkungan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih besar disarankan untuk memperkuat temuan serta memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan aktivitas fisik dan hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supinganto, A. J. J. L. (2022). Penguatan Dukungan Keluarga Lansia Untuk Menurunkan Derajat Hipertensi Di Dusun Melase. 2(2), 244-249. Doi:<https://doi.org/10.57267/Lentera.V2i2.205>
- Bura, A., & Sodik, M. A. (2021). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. Doi:<https://doi.org/10.31219/Osf.io/Whr8g>
- Elvira, M., & Anggraini, N. J. J. A. B. J. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. 8(1), 78-89. Doi:<https://doi.org/10.36565/Jab.V8i1.105>
- Febriani, R. N., Huldani, H., Kaidah, S., Muttaqien, F., & Rozida, A. J. H. (2023). Perngaruh Latihan Lari 12 Menit Terhadap Kadar Kolesterol Total Dan Trigliserida Pada Pemain Sepak Bola. 6(1), 233-238. Doi:<https://doi.org/10.20527/Ht.V6i1.8810>
- Fitri, F., Ihsan, H., & Ananda, S. H. J. J. G. I. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. 9(2), 01-07. Doi:<https://doi.org/10.46233/Jgi.V9i2.560>
- Hasanudin, H., Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. J. N. N. J. I. K. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. 3(1). Doi:<https://doi.org/10.33366/Nn.V3i1.870>
- Jannah, M., Purnomo, S., & Astuti, Z. J. J. K. P. K. R. P. (2024). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Self-Care Behavior Pada Pasien Hipertensi The Correlation Of Self-Efficacy And Self-Care Behavior Of Hypertension Patients. 12(1), 83-91. Doi:<https://doi.org/10.32922/Jkp.V12i1.865>

-
- Liu, Q., Huang, K., Liang, F., Yang, X., Li, J., Chen, J., . . . Science, H. (2022). Long-Term Exposure To Fine Particulate Matter Modifies The Association Between Physical Activity And Hypertension Incidence. *11*(6), 708-715. Doi:<https://doi.org/10.1016/J.Jshs.2022.01.004>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. J. P. I. D. P. K. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *2*(2), 100-117. Doi:<https://doi.org/10.56586/Pipk.V2i2.272>
- Nafi, S. U., & Putriningtyas, N. D. J. J. O. N. C. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Ii Jepara). *12*(1), 53-60. Doi:<https://doi.org/10.14710/Jnc.V12i1.36230>
- Putra, A. A., Adhi, I. G. A. M., Nafitasari, L., & Utami, S. M. J. P. J. I. I. K. (2024). Pengaruh Terapi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyumulek. *10*(2), 81-86. Doi:<https://doi.org/10.47506/72y55337>
- Putri, A. J. J. M. D. M. R. S. (2017). Kesiapan Sumber Daya Manusia Kesehatan Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean (Mea). *6*(1), 55-60. Doi: <https://doi.org/10.18196/Jmmr.6127>.
- Rahmadhani, M. J. J. K. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *4*(1), 52-62.
- Ramadhani, A. C., & Susilawati, S. J. J. H. S. (2022). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Di Pesisir. *3*(6), 804-811. Doi:<https://doi.org/10.46799/Jhs.V3i06.524>
- Sari, N., & Purnama, A. J. W. O. H. J. K. (2019). Aktivitas Fisik Dan Hubungannya Dengan Kejadian Diabetes Melitus. 368-381. Doi:<https://doi.org/10.33096/Woh.V2i4.621>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. J. M. P. D. P. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja Di Indonesia. *29*(2), 115-122. Doi:<https://doi.org/10.22435/Mpk.V29i2.1106>
- Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Ningrum, M. S., Anggesti, I., & Zahroh, D. A. S. J. P. J. K. M. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Dan Cara Pengobatannya Pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara. *1*(4), 212-216. Doi:<https://doi.org/10.56211/Pubhealth.V1i4.242>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. M., . . . Wang, T. D. J. T. J. O. C. H. (2021). Non-Pharmacological Management Of Hypertension. *23*(7), 1275-1283. Doi:<https://doi.org/10.1111/Jch.14236>
- Wattanapisit, A., Ng, C. J., Angkurawaranon, C., Wattanapisit, S., Chaovalit, S., & Stoutenberg, M. J. H. (2022). Summary And Application Of The Who 2020 Physical Activity Guidelines For Patients With Essential Hypertension In Primary Care. *8*(10). Doi:<https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2022.E11259>
- Wijianto, W., Hasan, S. M., Mangemba, D., Subchan, D., Muhammad, H., Galenso, N., & Tampuyak, I. J. J. P. M. G. S. (2024). Screaning Status Gizi Dan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir. *2*(1), 24-34. Doi:<https://doi.org/10.58294/Jpmgs.V2i1.181>
-