

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Suandana, I., & Sidiartha, I. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(12), 1–13.
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness Effect Of Physical Activity On Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33.
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Amelia, R., Nasrul, E., & Basyar, M. (2016). Hubungan Derajat Merokok Berdasarkan Indeks Brinkman dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 619–624. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.587>
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>
- Amiruddin, R., Arsunan, A., Wahiduddin, Ansariadi, Balqis, Zainuddin, & Mallongi, A. (2023). Analysis of Risk Factors for Hypertension in Ship Crews of Seaports Work Coverage for Poso Port Health Office, Bungku Working Area. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(10), e926. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i10.926>
- Amiruddin, R., Nugroho, P. S., Tianingrum, N. A., Sunarti, S., Rachman, A., & Fahrurrozi, D. S. (2020). Predictor risk of diabetes mellitus in Indonesia, based on national health survey. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 126–130.
- Angga, Y., & Elon, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 124–128. <http://jurnal.htp.ac.idj>
- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 152–156. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/2907>
- Artianingrum, B., & Azam, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali pada Penderita yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 89–94.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw li Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>

- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- 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*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- Chikmah, A. M., & Nisa, J. (2020). Pengaruh Life Style (Pola Konsumsi Makanan Mengandung Msg) Terhadap Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktif Pada Anak Prasekolah. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 8. <https://doi.org/10.36308/jik.v11i2.184>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Efriandi, N., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 112–118. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5157>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/983>
- Fauzan, S., Damayanti, R., & Fahdi, F. K. (2020). Hubungan Penderita Hipertensi dengan Tingkat Stres di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Kampung Daalam Pontianak Timur. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 1–25.
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 199–206. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>
- Fitri, Ihsan, H. M., & Ananda, S. H. H. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir

- Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah (Jgi)*, 9, 1–7. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Fitri, Y., Ruskawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. (2019). Asupan Natrium dan Kalium sebagai Faktor Penyebab Hipertensi pada Usia Lanjut. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpaet, S. (2017). Hipertensi pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Saat Pandemi Covid-19, J. Keperawatan*, 15(1), 8-8.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Khasanah, T. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 72–81. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.240>
- Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 89–98.
- 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>
- Martia, E., & Salman. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 4–5.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.
- Nuradina, R. A. A., Lestari, W. A., & Arumsari, I. (2023). Overweight and High Sodium Intake Increased Risk of Hypertension among Adolescents: A Case-control Study in Urban Setting. *Amerta Nutrition*, 7(2), 274–278. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.274-278>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110>

- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cífková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature reviews. Disease primers*, 4, 18014. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iseptember.186>
- Oktaviana, Novitasari, D., & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, 2(2), 2502–3454.
- Pebriyandini, T., Budiastutik, I., & Saleh, I. (2017). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Usia Produktif Di Dusun Merpati Dan Nirwana Desa Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan*, 2(2), 1–9. <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/331>
- Prasetyaningrum, E., & Suharsanti, R. (2019). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kenaikan Tekanan Darah di Kota Semarang. *Media Farmasi Indonesia*, 12(1), 1176–1183. <https://mfi.stifar.ac.id/MFI/article/view/31>
- Prasetyo, D. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3(2), 1–10. https://doi.org/10.1142/9781848167513_0004
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 8(7), 706–710.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/Profil-Kesehatan-Kota-Palangka-Raya-Tahun-2020-1.pdf>
- Rayanti, R. E., Triandhini, R. L. N. K. R., & Sentia, D. H. (2020). Hubungan Konsumsi Garam Dan Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Batur Jawa Tengah. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i3.497>
- Refialdinata, J., Nurhaida, & Gutri, L. (2022). Tingkat Stress dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 5(1), 614–618.
- Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91–97.
- Rifai, M., & Safitri, D. (2022). Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Rt

- 04/Rw 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul. *Budimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.29040/budimas.v4i2.4101>
- Robsahm, T. E., Falk, R. S., Heir, T., Sandvik, L., Vos, L., Erikssen, J., & Tretli, S. (2017). Cardiorespiratory fitness and risk of site-specific cancers: a long-term prospective cohort study. *Cancer Medicine*, 6(4), 865–873. <https://doi.org/10.1002/cam4.1043>
- Runturumbi, Y. N., Kaunang, W. P. J., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 314–318.
- Salsabila, N. N., Indraswari, N., & Sujatmiko, B. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Di Indonesia Berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (Ifs 5). *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.7454/eki.v7i1.5394>
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(3), 9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3309/2853>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsiu, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(03), 12–20.
- Sedayu, B., Azmi, S., & Rahmatini, R. (2015). Karakteristik Pasien Hipertensi di Bangsal Rawat Inap SMF Penyakit Dalam RSUP DR. M. Djamil Padang Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 65–69. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.192>
- Shabrina, S. Q., & Koesyanto, H. (2023). Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Machining. *Higeia*, 7(1), 12–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018) *Survey Konsumsi Pangan*(1st ed., Vol. 1). Jakarta: Kemenkes
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Sulistiarini, S.-. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>
- Sulistiyani, C. (2020). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.

- Supriyono, S. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*, 10(1), 32–48. <https://doi.org/10.35880/inspirasi.v10i1.62>
- Sutriyawan, A., & Anyelir, P. (2019). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Neglasari Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 97–104.
- Susanto, S. E., & Wibowo, T. H. (2022). Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5841–5846
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Nurmansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), 1–8.
- Utama, Y. A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.663>
- WHO. (2020) 'Hypertension'. Available at: [topics/hypertension/#tab=tab_1](https://www.who.int/topics/hypertension/#tab=tab_1)
- WHO. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization.
- Windani, C., Sari, M., Komalasari, V., & Suhendar, I. (2021). Description of Physical Activity in Hypertension Clients in Garut. *Journal of Nursing Care*, 4(1), 302–310
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>
- Zulkifli, A., Devi, R., Nur, R., Fauzan, Sridani, N. W., & Napirah, M. R. (2020). Determinants of smoking behavior of older women (Ethnic Kaili) in Palu city. *Enfermería Clínica*, 30(4), 52–55. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.10.039>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Karakteristik Responden		
A	Nama	
B	Umur	
C	Jenis Kelamin	<input type="checkbox"/> Perempuan <input type="checkbox"/> Laki-laki
D	Pendidikan Terakhir	<input type="checkbox"/> Tidak tamat SD <input type="checkbox"/> SMA/Sederajat <input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> D1/D2/D3 <input type="checkbox"/> SMP/Sederajat <input type="checkbox"/> D4/S1/S2/S3
E	Pekerjaan	<input type="checkbox"/> Ibu rumah tangga <input type="checkbox"/> Petani <input type="checkbox"/> TNI/Polri <input type="checkbox"/> Nelayan <input type="checkbox"/> PNS <input type="checkbox"/> Buruh <input type="checkbox"/> Pegawai/Swasta <input type="checkbox"/> Tidak bekerja <input type="checkbox"/> Wiraswasta/Jasa <input type="checkbox"/> Lainnya
F	Alamat	

Kuesioner Gaya Hidup		
G. Hasil Pengukuran Tekanan Darah: mmHg		
H. Aktivitas Fisik - <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>		
<p><i>Pikirkan tentang semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat adalah aktivitas yang menggunakan energi fisik yang kuat dan membuat anda bernapas lebih kuat dari biasanya. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang telah Anda lakukan setidaknya selama 10 menit setiap kali.</i></p>		
H1	Dalam 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?	a. ____ hari seminggu b. Tidak ada aktivitas fisik yang berat → H3
H2	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?	a. ____ jam ____ menit sehari b. Tidak tahu/tidak yakin
<p><i>Pikirkan tentang semua aktivitas fisik sedang yang telah Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat adalah aktivitas yang menggunakan energi fisik sedang dan membuat anda bernapas sedikit lebih kuat dari biasanya. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang telah Anda lakukan setidaknya selama 10 menit setiap kali.</i></p>		

H3	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.	a. _____ hari seminggu b. Tidak ada aktivitas fisik sedang → H5
H4	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?	a. _____ jam _____ menit sehari b. Tidak tahu/tidak yakin
	<i>Pikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk berjalan selama 7 hari terakhir. Waktu ini termasuk berjalan di rumah, berjalan dari suatu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau waktu luang.</i>	
H5	Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan selama minimal 10 menit setiap kali?	a. _____ hari dalam seminggu b. Tidak pernah → H7
H6	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan pada salah satu hari tersebut?	a. _____ jam _____ menit sehari b. Tidak tahu/tidak yakin

K. Riwayat Merokok					
I1	Apakah Anda merokok?	1. Ya 2. Tidak → J1			
I2	Rata- rata berapa batang rokok yang Anda hisap perhari?	1. <10 batang perhari 2. 10-20 batang perhari 3. ≥20 batang perhari			
J. Kualitas Tidur - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)					
Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa Anda lakukan selama sebulan terakhir .					
Petunjuk: Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai.					
J1	Jam berapa biasanya Anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
J2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur				
J3	Jam berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
J4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah jam tidur per malam				

Petunjuk: Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai.					
J5	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1× seminggu	2× seminggu	≥3× seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan di malam hari				
	g. Merasa kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
J6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
J7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan, atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
J8	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
J9	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

K. Tingkat Stres - *Perceived Stress Scale (PSS)*

Keterangan:

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 = Kadang-kadang (3-4 kali)

3 = Hampir sering (5-6 kali)

4 = Sangat sering (lebih dari 6 kali)

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
K1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
K2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
K3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
K4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
K5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
K6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
K7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
K8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					

K9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
K10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

No	Bahan Makanan	J. Frekuensi Konsumsi Makanan					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
L1	Biskuit/cemilan asin						
L2	Sosis/nugget/kornet						
L3	Telur asin						
L4	Udang						
L5	Ikan asin/Ikan kaleng						
L6	Kecap						
L7	Saus sambal/saus tomat						
L8	Roti putih/roti bakar						
L9	Mie instan/mie bakso						
L10	Asinan/rujak						

Perhitungan Penilaian Skor Global PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat Baik	0
		Cukup Baik	1
		Cukup Buruk	2
		Sangat Buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
3-4		2	
5-6		3	
4. Efisiensi tidur. Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$	1,3,4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
6. Penggunaan obat tidur	6	1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
		0	0
7. Disfungsi siang hari	7	<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya Masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
5-6		3	
Skor Global PSQI		0-21	

Penilaian Skor IPAQ (METs menit/minggu)

- Aktivitas berjalan = $3,3 \times \text{waktu berjalan menit/hari} \times \text{hari yang digunakan untuk aktivitas berjalan dalam seminggu}$
- Aktivitas sedang = $4 \times \text{waktu aktivitas sedang menit/hari} \times \text{hari yang digunakan untuk aktivitas sedang dalam seminggu}$
- Aktivitas fisik berat = $8 \times \text{waktu aktivitas berat menit/hari} \times \text{hari yang digunakan untuk aktivitas berat dalam seminggu}$

Total aktivitas fisik METs menit/minggu = METs menit/minggu aktivitas berjalan + METs menit/minggu aktivitas sedang + METs menit/minggu aktivitas sedang

Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
e-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https://fkm.unhas.ac.id/

Nomor : 02744/UN4.14.1/TA.05.24/2024

27 Maret 2024

Lampiran: 1 (Satu) Lembar

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Kabupaten Pangkep
Cq. Bidang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan
di-Pangkep

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bermaksud untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi. Sehubungan dengan itu, kami mohon kiranya bantuan Bapak dapat memberikan izin untuk penelitian kepada:

Nama Mahasiswa : Hafizhah Nurul Afifah
Nomor Pokok : K011201061
Program Studi : S1 - Kesehatan Masyarakat
Departemen : Epidemiologi
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Balocci Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024.
Lokasi Penelitian : Puskesmas Balocci Kabupaten Pangkep
Tim Pembimbing : 1. Prof. Dr. Ridwan Amiruddin, S.KM., M.Kes., M.Sc.PH
2. Prof. Dr. drg. Andi Zulkifli, M.Kes
No. Telp : 0852-1584-5354

Demikian surat permohonan izin ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami sampaikan banyak terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan,



Dr. Wahiduddin, S.KM., M.Kes
NIP 19760407 200501 1 004

Tembusan :

1. Dekan (sebagai laporan)
2. Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
3. Kepala Bagian Tata Usaha
4. Kepala Subbagian Akademik dan Kemahasiswaan
5. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian DPMPSTSP Provinsi



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 8616/S.01/PTSP/2024	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Bupati Pangkep
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar Nomor : 02744/UN4.14.1/TA.05.24/2024 tanggal 27 Maret 2024 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: HAFIZHAH NURUL AFIFAH	 PROVINSI SULAWESI SELATAN
Nomor Pokok	: K011201061	
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat	
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)	
Alamat	: Jl. P. Kemerdekaan Km 10, Makassar	

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Balocci Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024. "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **22 April s/d 30 Juni 2024**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 16 April 2024

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : PEMBINA TINGKAT I
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth

1. Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian BKBP Pangkep



KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Sultan Hasanuddin ☎0410) 21200 Ext 146 Pangkajene

Pangkajene, 18 April 2024

K e p a d a,

Nomor : 070/ ~~130~~ /IV/BKBP/2024
Lampiran :
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Yth . Kepala DPM-PTSP
Kab. Pangkep
Di-

Pangkajene

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/ ~~130~~ /IV/ BKBP/2024

- D a s a r :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 2. Peraturan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Nomor 4 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah, sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Nomor 1 Tahun 2020.

Memperhatikan : Surat Kadis Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor: 8616/S.01/PTSP/2024 Tanggal 16 April 2024 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian.

Setelah membaca maksud dan tujuan kegiatan yang tercantum dalam surat tersebut, maka pada prinsipnya Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tidak keberatan dan menyetujui memberikan Rekomendasi kepada :

- a. Nama : **HAFIZHAH NURUL AFIFAH**
- b. Nomor Pokok : K011201061
- c. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
- d. Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
- e. Alamat : Jl. Pendidikan Kassi Tinambung Kel. Kassi
Kec. Balocci Kab.Pangkep

Bermaksud akan melakukan Penelitian di Wilayah Kab.Pangkep dalam rangka penyusunan "Skripsi" dengan judul:

"HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA (20-44 TAHUN) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALOCCI KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN TAHUN 2024 "

Demikian Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,



TEMBUSAN : Kepada Yth
1.Bupati Pangkep di Pangkajene
Sdr(i) HAFIZHAH NURUL AFIFAH;
----- *Pertinggal*-----

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas PTSP Kab. Pangkep

	PEMERINTAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU Jl. Sultan Hasanuddin Nomor 40☎ (0410) 22008 Pangkajene – KP. 90611
	IZIN PENELITIAN Nomor : IPT/128/DPMPTSP/IV/2024
DASAR HUKUM : <ol style="list-style-type: none"> 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan Teknologi; 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian; 3. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 379 Tahun 2019 tentang Tim Teknis pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pangkep. 4. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 56 Tahun 2015 tentang Penyederhanaan Perizinan dan Non Perizinan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. 5. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 37 Tahun 2018 tentang Pelimpahan Kewenangan Penyelenggaraan Perizinan dan Non Perizinan kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. 	
Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :	
Nama Nomor Pokok Tempat/Tgl. Lahir Jenis Kelamin Pekerjaan Alamat Tempat Meneliti	:HAFIZHAH NURUL AFIFAH :K011201061 :Tonasa / 15 Juli 2002 :Perempuan :Mahasiswa : Jl. Pendidikan Kassi Tinambung Kel/ Desa Kassi Kec. Balocci Kab. Pangkajene dan Kepulauan : Puskesmas Balocci Kab. Pangkajene dan Kepulauan
Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka Penulisan Hasil Penelitian dengan Judul : “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Balocci Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024” Lamanya Penelitian : 19 April 2024 s/d 30 Juni 2024	
Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menaati Semua Peraturan Perundang-Undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat. 2. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan. 3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. 4. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menaati ketentuan-ketentuan tersebut diatas. 	
Demikian Izin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Pangkajene, 22 April 2024	
	
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.	
Tembusan Kepada Yth : <ol style="list-style-type: none"> 1. Bapak Bupati Pangkep (Sebagai Laporan); 2. Kepala Kantor Kesbang; 3. Arsip; 	<small>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik oleh : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan</small> SULFIDA, S.Sos, M.Si PEMBINA Tk. I / IV b NIP. 19730202 199803 2 010

Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS BALOCCI**



*Jalan Bulusaraung Kelurahan Balleanging Kecamatan Balocci
Telp. 08114164244 Email: [puskesmas_balocci@yahoo.com](mailto:puskemas_balocci@yahoo.com) Kode Pos 90661*

SURAT KETERANGAN

Nomor : 135 /Pkm-Blc/TU/V/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rachmatiah Arsyad, SKM., MM
N I P : 19681213 199404 2 010
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Puskesmas Balocci

Dengan ini mnerangkan bawah :

Nama : Hafizhah Nurul Afifah
NIM : K011201061

Telah melakukan penelitian pada tanggal 16 April s.d 18 Mei 2024 di Puskesmas Balocci dengan Judul penelitian "HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA (20-44 Tahun) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALOCCI KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN TAHUN 2024"

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Balocci, 20 Mei 2024

Mengetahui
Kepala Puskesmas Balocci



RACHMATIAH ARSYAD, SKM., MM
NIP. 19681213 199404 2 010

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Pengambilan data responden Kelurahan Balocci Baru



Gambar 2. Pengambilan data responden Kelurahan Tompo Bulu



Gambar 2. Pengambilan data responden Kelurahan Balleangin



Gambar 4. Pengambilan data responden Kelurahan Tonasa



Gambar 5. Pengambilan data responden Kelurahan Kassi

Lampiran 8 Alat Penelitian

Gambar 6. Alat Sphygmomanometer yang telah dikalibrasi

Lampiran 9 Hasil Perhitungan Statistik

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

kelompok umur responden	Freq.	Percent	Cum.
20-27 tahun	42	28.97	28.97
28-35 tahun	46	31.72	60.69
36-44 tahun	57	39.31	100.00
Total	145	100.00	

. tab JenisKelamin			
Jenis Kelamin	Freq.	Percent	Cum.
Laki-laki	48	33.10	33.10
Perempuan	97	66.90	100.00
Total	145	100.00	

. tab Pendidikanterakhir			
Pendidikan terakhir	Freq.	Percent	Cum.
D1/D2/D3	33	22.76	22.76
D4/S1/S2/S3	54	37.24	60.00
SMA/Sederajat	54	37.24	97.24
SMP/Sederajat	4	2.76	100.00
Total	145	100.00	

. tab Alamat			
Alamat	Freq.	Percent	Cum.
Balleangin	27	18.62	18.62
Balocci Baru	25	17.24	35.86
Kassi	28	19.31	55.17
Tompo Bulu	31	21.38	76.55
Tonasa	34	23.45	100.00
Total	145	100.00	

. tab Pekerjaan			
Pekerjaan	Freq.	Percent	Cum.
Buruh/Sopir	6	4.14	4.14
Honor	1	0.69	4.83
Honoror	4	2.76	7.59
Mahasiswa	3	2.07	9.66
Mahasiswa	9	6.21	15.86
P3K	2	1.38	17.24
PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD	27	18.62	35.86
Pegawai Non PNS/Honoror	26	17.93	53.79
Pegawai swasta	10	6.90	60.69
Petani	2	1.38	62.07
Tidak bekerja/Ibu rumah tangga	40	27.59	89.66
Wiraswasta/jasa	15	10.34	100.00
Total	145	100.00	

2. Analisis Univariat Variabel Dependen dan Variabel Independen

. tab StatusHipertensi

Status Hipertensi	Freq.	Percent	Cum.
Hipertensi	47	32.41	32.41
Tdk Hipertensi	98	67.59	100.00
Total	145	100.00	

. tab kat_aktvis

kategori aktivitas fisik	Freq.	Percent	Cum.
ringan	67	46.21	46.21
sedang	48	33.10	79.31
berat	30	20.69	100.00
Total	145	100.00	

. tab skor_konsumsinatrium2

RECODE of skor_konsumsinatrium	Freq.	Percent	Cum.
konsumsi rendah	65	44.83	44.83
konsumsi tinggi	80	55.17	100.00
Total	145	100.00	

. tab Statusmerokok

Status merokok	Freq.	Percent	Cum.
perokok BERAT	8	5.52	5.52
perokok RINGAN	14	9.66	15.17
perokok SEDANG	14	9.66	24.83
tdk merokok	109	75.17	100.00
Total	145	100.00	

. tab kual_tidur

nilai kualitas tidur	Freq.	Percent	Cum.
kualitas tidur baik	88	60.69	60.69
kualitas tidur buruk	57	39.31	100.00
Total	145	100.00	

. tab kri_stres

kriteria stres	Freq.	Percent	Cum.
stres ringan	73	50.34	50.34
stres sedang	67	46.21	96.55
stres berat	5	3.45	100.00
Total	145	100.00	

. sum skor_konsumsinatrium, detail

skor_konsumsinatrium			
Percentiles	Smallest		
1%	30	20	
5%	40	30	
10%	50	30	
25%	65	30	
50%	85		
75%	105	Largest	
90%	140	155	
95%	145	160	
99%	160	165	
			Obs 145
			Sum of Wgt. 145
			Mean 88.31034
			Std. Dev. 31.96255
			Variance 1021.604
			Skewness .3599758
			Kurtosis 2.620435

3. Analisis Bivariat

kategori aktivitas fisik	Status Hipertensi		Total
	Hiperte..	Tdk Hip..	
ringan	32	35	67
	21.7	45.3	67.0
	47.76	52.24	100.00
	68.09	35.71	46.21
sedang	9	39	48
	15.6	32.4	48.0
	18.75	81.25	100.00
	19.15	39.80	33.10
berat	6	24	30
	9.7	20.3	30.0
	20.00	80.00	100.00
	12.77	24.49	20.69
Total	47	98	145
	47.0	98.0	145.0
	32.41	67.59	100.00
	100.00	100.00	100.00

RECODE of skor_konsumsina trium	Status Hipertensi		Total
	Hiperte..	Tdk Hip..	
konsumsi rendah	5	60	65
	21.1	43.9	65.0
	7.69	92.31	100.00
	10.64	61.22	44.83
konsumsi tinggi	42	38	80
	25.9	54.1	80.0
	52.50	47.50	100.00
	89.36	38.78	55.17
Total	47	98	145
	47.0	98.0	145.0
	32.41	67.59	100.00
	100.00	100.00	100.00

Pearson chi2(2) = 13.4047 Pr = 0.001
 Fisher's exact = 0.001

Pearson chi2(1) = 32.8664 Pr = 0.000
 Fisher's exact = 0.000
 1-sided Fisher's exact = 0.000

Status merokok	Status Hipertensi		Total
	Hiperte..	Tdk Hip..	
perokok BERAT	6	2	8
	2.6	5.4	8.0
	75.00	25.00	100.00
	12.77	2.04	5.52
perokok RINGAN	9	5	14
	4.5	9.5	14.0
	64.29	35.71	100.00
	19.15	5.10	9.66
perokok SEDANG	11	3	14
	4.5	9.5	14.0
	78.57	21.43	100.00
	23.40	3.06	9.66
tdk merokok	21	88	109
	35.3	73.7	109.0
	19.27	80.73	100.00
	44.68	89.80	75.17
Total	47	98	145
	47.0	98.0	145.0
	32.41	67.59	100.00
	100.00	100.00	100.00

Pearson chi2(3) = 35.3306 Pr = 0.000
 Fisher's exact = 0.000

nilai kualitas tidur	Status Hipertensi		Total
	Hiperte..	Tdk Hip..	
kualitas tidur baik	17	59	76
	24.6	51.4	76.0
	22.37	77.63	100.00
	36.17	60.20	52.41
kualitas tidur buruk	30	39	69
	22.4	46.6	69.0
	43.48	56.52	100.00
	63.83	39.80	47.59
Total	47	98	145
	47.0	98.0	145.0
	32.41	67.59	100.00
	100.00	100.00	100.00

Pearson chi2(1) = 7.3566 Pr = 0.007
 Fisher's exact = 0.008
 1-sided Fisher's exact = 0.006

kriteria stres	Status Hipertensi		Total
	Hiperte..	Tdk Hip..	
stres ringan	20	53	73
	23.7	49.3	73.0
	27.40	72.60	100.00
	42.55	54.08	50.34
stres berat	27	45	72
	23.3	48.7	72.0
	37.50	62.50	100.00
	57.45	45.92	49.66
Total	47	98	145
	47.0	98.0	145.0
	32.41	67.59	100.00
	100.00	100.00	100.00

Pearson chi2(1) = 1.6888 Pr = 0.194
 Fisher's exact = 0.217
 1-sided Fisher's exact = 0.131

Lampiran 10 Riwayat Hidup Peneliti***CURRICULUM VITAE*****A. DATA PRIBADI**

Nama : Hafizhah Nurul Afifah
NIM : K011201061
Tempat/Tanggal Lahir : Tonasa, 15 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Pendidikan Kassi Tinambung
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : hafizhahnurul15@gmail.com
No. Telepon : 085215845354

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat tahun 2014 di SDN 3 Tonasa 1
2. Tamat tahun 2017 di SMPS Semen Tonasa 1
3. Tamat tahun 2020 di SMAS Semen Tonasa
4. Sarjana tahun 2024 di FKM/Departemen Epidemiologi

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Anggota Himpunan Epidemiologi Periode 2023/2024

D. RIWAYAT KEPANITIAAN DAN PRESTASI SELAMA KULIAH

1. Panitia Kegiatan Pelatihan STATA oleh Himapid
2. Panitia Kegiatan Investigasi Wabah oleh Himapid
3. Anggota Tim Program Mahasiswa Wirausaha Tahun 2023