



Hubungan Indeks Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Status Hipertensi pada Kader Posyandu di Desa Kediri Kabupaten Tabanan

Komang Ayu Selly Sahastuti¹, Ni Made Dewantari², I Made Suarjana³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 13 Juli 2026, Revised : 1 Agustus 2026, Published : 7 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Komang Ayu Selly Sahastuti

E-mail: sahastutiselly@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena berisiko menyebabkan penyakit kardiovaskular serta menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Di Indonesia, prevalensinya pada orang dewasa sebesar 30,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status hipertensi pada kader posyandu di Desa Kediri, Kabupaten Tabanan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain cross-sectional pada 37 sampel yang berusia dewasa. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling, yaitu exhaustive sampling atau sampel jenuh. Data indeks gizi seimbang dikumpulkan melalui wawancara menggunakan metode SQ-FFQ. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner GPAQ. Data status hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Analisis hubungan indeks gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status hipertensi menggunakan uji chi-square. Kader posyandu disarankan menerapkan pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit per hari sebanyak 3–5 kali per minggu.

Kata kunci - aktivitas fisik, hipertensi, indeks gizi seimbang, kader posyandu

Abstract

Hypertension is known as the silent killer because it increases the risk of cardiovascular disease and is one of the leading causes of death worldwide. In Indonesia, the prevalence of hypertension among adults is 30.8%. This study aimed to determine the relationship between the Balanced Nutrition Index and physical activity with hypertension status among Posyandu cadres in Kediri Village, Tabanan Regency. This study employed an observational design with a cross-sectional approach involving 37 adult participants. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically exhaustive sampling (total sampling). Data on the Balanced Nutrition Index were collected through interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Physical activity data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Hypertension status was determined by measuring blood pressure using a digital sphygmomanometer. The relationship between the Balanced Nutrition Index, physical activity, and hypertension status was analyzed using the chi-square test. Posyandu cadres are encouraged to adopt a healthy diet and engage in regular physical activity for at least 30 minutes per day, 3–5 times per week.

Keywords - healthy eating index, hypertension, physical activity, posyandu volunteers

How To Cite : Sahastuti, K. A. S., Dewantari, N. M., & Suarjana, I. M. (2026). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Status Hipertensi pada Kader Posyandu di Desa Kediri Kabupaten Tabanan. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 3(3), 595 - 602. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i3.979>

Copyright ©2026 Komang Ayu Selly Sahastuti, Ni Made Dewantari, I Made Suarjana

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat, baik di tingkat nasional maupun global. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), penyakit tidak menular ini berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka kematian di dunia. Hipertensi berisiko memicu berbagai komplikasi berat, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, hingga kerusakan ginjal. Penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus ini sering dijuluki sebagai silent killer, sebab mayoritas penderitanya tidak merasakan gejala apa pun hingga komplikasi serius sudah terjadi.(Yunawati, Irma, dkk 2024).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia mencapai 30,8%. Meskipun telah mengalami penurunan, angka tersebut masih mencerminkan tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia, sementara prevalensi hipertensi di Bali tercatat sebesar 22,8%, dan Kabupaten Tabanan menjadi jumlah kasus terbanyak yaitu 131,099 kasus hipertensi (Bali Provincial Health Service, 2023). Puskesmas dengan cakupan penderita hipertensi tertinggi yaitu Puskesmas Kediri I sebanyak 15,488 kasus, disusul oleh Puskesmas Baturiti I sebanyak 10,813 kasus, dan Puskesmas Penebel I sebanyak 9,519 kasus pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan, 2023).

WHO mengatakan, terdapat lima faktor risiko umum yang berkontribusi pada munculnya penyakit tidak menular (PTM), yaitu merokok, kurangnya aktivitas fisik, penyalahgunaan alkohol, pola makan yang tidak sehat serta paparan polusi udara. Pola makan dapat diukur kualitas makanannya dengan menggunakan Indeks Gizi Seimbang (IGS). sekitar 96,7% masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi sayur dan buah, dengan angka prevalensi di Bali mencapai 97,2%. Sebanyak 37,4% masyarakat Indonesia masih menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Khusus di Provinsi Bali, prevalensi aktivitas fisik rendah tercatat sebesar 32,4%. (Kemenkes 2023).

Kader Posyandu di Desa Kediri Kabupaten Tabanan merupakan wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan yang memiliki prevalensi penyakit hipertensi di Tabanan. Selain itu, kader di Desa Kediri sudah pernah mendapatkan edukasi mengenai hipertensi dari Puskesmas namun belum pernah mendapatkan edukasi mengenai kualitas makanan terutama yang berkaitan dengan hipertensi, yang dimana kader merupakan individu yang aktif dalam kegiatan promotif dan preventif di tingkat desa, sehingga kader memiliki pengaruh besar dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Kader posyandu yang berada pada kelompok usia dewasa memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap terjadinya penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi. Atas dasar tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji permasalahan tersebut lebih lanjut.

Berdasarkan informasi tersebut, penulis tertarik untuk meneliti hubungan indeks gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status hipertensi pada kader posyandu di Desa Kediri Kabupaten Tabanan. Hal ini disebabkan oleh tingginya prevalensi penyakit tersebut di wilayah Puskesmas Kediri I Tabanan, yang mencatat jumlah penderita hipertensi terbanyak. Menunjukkan bahwa yang dilayani oleh Puskesmas Kediri I Tabanan, termasuk Desa Kediri di Kabupaten Tabanan. Selain itu, kader di Desa Kediri sudah pernah mendapatkan edukasi mengenai hipertensi dari Puskesmas namun belum pernah mendapatkan edukasi mengenai kualitas makanan terutama yang berkaitan dengan hipertensi, yang dimana kader merupakan individu yang aktif dalam kegiatan promotif dan preventif di tingkat desa, sehingga kader memiliki pengaruh besar dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. selain itu, kader juga tergolong dalam kelompok usia dewasa yang berisiko terhadap penyakit tidak menular (PTM) termasuk hipertensi. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada periode Oktober 2025 - Januari 2026 di Kantor Desa Kediri, Jln. Imam Bonjol No. 3,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kediri, melalui tahapan penelitian yang disusun secara sistematis dan terstruktur. Sampel penelitian mencakup seluruh kader posyandu usia dewasa di Desa Kediri sebanyak 37 sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *exhaustive sampling* (*sampling jenuh*). Data hipertensi dikumpulkan dengan melakukan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan *digital sphygmomanometer* (tensimeter digital). Kemudian, dirasioikan dengan kategori, yaitu : tekanan darah normal (<120/<80 mmHg), pra-hipertensi (120-139/80-89 mmHg), dan hipertensi (>140/>90 mmHg). Data yang telah diperoleh dianalisis secara univariat guna mengetahui distribusi frekuensi, persentase, *mean*, dan standar deviasi. Analisis bivariat selanjutnya dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara indeks gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status hipertensi. Data Indeks Gizi Seimbang (IGS) dikumpulkan melalui metode wawancara menggunakan instrumen Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Hasil wawancara berupa data konsumsi seluruh jenis makanan yang dikonsumsi sampel kemudian dicatat berdasarkan frekuensi konsumsi masing-masing pangan. Selanjutnya, data frekuensi konsumsi dikonversi menjadi frekuensi harian dengan cara membagi jumlah frekuensi konsumsi dengan periode waktu konsumsi. Setelah diperoleh frekuensi harian, kemudian dihitung jumlah konsumsi dalam gram per hari dengan mengalihkan frekuensi harian dengan berat porsi yang dikonsumsi dalam satuan gram. Data konsumsi pangan yang telah diperoleh kemudian dinyatakan dalam satuan porsi sesuai standar setiap komponen penyusun Indeks Gizi Seimbang, meliputi pangan sumber karbohidrat, sayuran, buah, pangan nabati, pangan hewani, kacang-kacangan, total lemak, lemak jenuh, gula tambahan, kolesterol, dan natrium. Adapun total lemak dan lemak jenuh dihitung dengan mengubah berat lemak (gram) menjadi energi menggunakan nilai konversi 9 kkal untuk setiap gram lemak. Kemudian, dibandingkan dengan total energi harian untuk memperoleh persentase kontribusi energi dari lemak. Begitu pula dengan gula tambahan yang dihitung menggunakan faktor konversi 4 kkal per gram gula, lalu dihitung persentase kontribusinya terhadap total energi harian. Setelah seluruh komponen dan zat gizi dihitung, setiap komponen diberikan skor sesuai dengan pedoman indeks gizi seimbang berdasarkan tingkat kesesuaian konsumsi dengan anjuran. Seluruh skor kemudian dijumlahkan untuk memperoleh nilai skor indeks gizi seimbang yang selanjutnya dikategorikan menjadi : kurang (<54), cukup (55-84), dan baik (>84). Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri atas 16 pertanyaan mengenai aktivitas sehari-hari. Seluruh pertanyaan tersebut dikategorikan ke dalam empat kelompok, yaitu aktivitas di lingkungan kerja, perjalanan ke dan dari tempat beraktivitas, aktivitas rekreasi, serta perilaku sedentari. Sampel diminta untuk menjawab berdasarkan jenis aktivitas yang dilakukan, frekuensi aktivitas dalam satu minggu, serta lama waktu aktivitas dalam jam atau menit per hari. Selanjutnya, dilakukan perhitungan nilai MET menggunakan rumus. Aktivitas berat atau sedang kemudian dikalikan dengan nilai konversi MET. Perhitungan dilakukan dengan mengalikan jumlah hari aktivitas, lama aktivitas per hari, dan nilai MET pada masing-masing jenis aktivitas. Kemudian, diklasifikasikan menjadi tiga tingkat sesuai dengan nilai MET/minggu, yaitu : tinggi (>3000 MET), sedang (600-3000 MET), dan rendah (<600 MET).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel	f	%
Umur (Tahun)		
30 – 49	28	75,7
50 – 64	9	24,3
Total	37	100,0

Pendidikan		
SD	2	5,4
SMP	11	29,7
SMA/SMK	20	54,1
Perguruan Tinggi	4	10,8
Total	37	100,0
Pekerjaan		
IRT	21	56,8
Swasta	10	27,0
Wiraswasta	6	16,2
Total	37	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 sampel, seluruh sampel berjenis kelamin perempuan (100,0%). Distribusi umur sampel 75,7% dari 37 sampel sebagian besar berusia 30 – 49 tahun. Menurut distribusi pendidikan, sebagian besar sampel berpendidikan SMA/SMK yaitu 54,1%, dengan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga 56,8% dari 37 sampel.

Tabel 2. Tekanan Darah

Tekanan Darah	f	%
Normal	21	56,8
Pra-hipertensi	9	24,3
Hipertensi	7	18,9
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 2, hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah sampel memiliki tekanan darah pra-hipertensi dengan jumlah 9 sampel (24,3%), sedangkan 18,9% sampel berada dalam kategori hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel cenderung memiliki tekanan darah yang normal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik sampel yang sebagian besar sampel berada pada usia dewasa akhir dengan rata-rata 44,11 tahun.

Tabel 3. Indeks Gizi Seimbang

Indeks Gizi Seimbang	f	%
Kurang	5	13,5
Cukup	28	75,7
Baik	4	10,8
Total	37	100,0

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar sampel memiliki Indeks Gizi Seimbang pada kategori cukup, yaitu sebanyak 28 sampel (75,5%), sedangkan kategori baik hanya ditemukan pada 10,8% sampel. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar sampel telah menerapkan pola konsumsi dengan kualitas yang cukup baik, tetapi belum sepenuhnya memenuhi kriteria optimal.

Tabel 4. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	f	%
Rendah	9	24,3
Sedang	24	64,9
Tinggi	4	10,8
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 4, Hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah sampel memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 24 sampel (64,9%), sementara 10,8% sampel memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki aktivitas fisik yang cukup. Kondisi ini didukung oleh sebagian besar berada pada rentang usia dewasa akhir dengan rata-rata usia 44,11 tahun dan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga sekaligus kader posyandu

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Hipertensi

Indeks Gizi Seimbang	Status Hipertensi						p-value
	Normal		Pra-hipertensi		Hipertensi		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	2	9,5	1	11,1	1	14,3	0,552
Cukup	16	76,2	8	88,8	4	57,1	
Kurang	3	14,3	0	0,0	2	28,6	
Total	21	100,0	9	100,0	7	100,0	

Berdasarkan tabel 5, hubungan antara indeks gizi seimbang dengan status hipertensi pada kader menunjukkan bahwa dari 21 sampel yang memiliki status hipertensi normal, sebanyak 76,2% sampel memiliki indeks gizi seimbang yang cukup. Dari 9 sampel dengan status hipertensi pra-hipertensi, terdapat 88,8% yang memiliki indeks gizi seimbang yang cukup, dari 7 sampel dengan status hipertensi, terdapat 28,6% yang memiliki indeks gizi seimbang yang kurang.

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) menghasilkan *nilai-p* sebesar 0,552. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa indeks gizi seimbang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status hipertensi pada sampel yang diteliti. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas pola makan yang relatif baik, namun belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang. Secara umum, masyarakat mengonsumsi berbagai jenis makanan, tetapi masih terdapat kebiasaan mengonsumsi natrium yang tinggi, seperti penggunaan garam, penyedap rasa, dan makanan olahan yang mungkin tidak disadari. Hasil penelitian ini mendukung temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kualitas diet dengan status hipertensi. Penelitian oleh (Harun., 2019) yang menemukan tidak adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. Hasil penelitian ini didukung oleh (Andini., 2022) yang melaporkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas pola makan dan tekanan darah pada orang dewasa. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Sari et al., 2020) yang menemukan bahwa pola konsumsi tidak berhubungan secara bermakna dengan kejadian hipertensi.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Hipertensi

Aktivitas Fisik	Status Hipertensi						<i>p-value</i>
	Normal		Pra-hipertensi		Hipertensi		
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	5	23,8	0	0,0	4	54,1	0,019
Sedang	15	71,4	8	88,9	1	14,3	
Tinggi	1	4,8	1	11,1	2	28,6	
Total	21	100,0	9	100,0	7	100,0	

Berdasarkan tabel 6, hubungan antara indeks gizi seimbang dengan aktivitas fisik pada kader menunjukkan bahwa dari 21 sampel yang memiliki status hipertensi normal, sebanyak 71,4% sampel

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

memiliki aktivitas fisik yang sedang. Dari 9 sampel dengan status hipertensi pra-hipertensi, terdapat 88,9% yang memiliki aktivitas fisik yang sedang, dari 7 sampel dengan status hipertensi, terdapat 54,1% yang memiliki aktifitas fisik yang rendah.

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) menghasilkan *nilai-p* sebesar 0,019. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan status hipertensi pada sampel yang diteliti. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi akibat rendahnya pengeluaran energi dan tingginya perilaku sedentari. Sebaliknya, individu yang rutin melakukan aktivitas fisik umumnya memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. Selain berperan dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan rasa senang dan kesejahteraan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Krismayanti et al., n.d.) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan stsaus hipertensi pada orang dewasa. Aktivitas fisik yang kurang memadai dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi melalui rendahnya penggunaan energi dan meningkatnya beban kerja jantung (Indriani et al., 2023) (Afiah et al., 2018) menyatakan bahwa semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin tinggi risiko mengalami hipertensi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anjani et al., 2023) yang menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia berhubungan dengan tekanan darah dan status hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap pemeliharaan elastisitas pembuluh darah serta membantu mempertahankan tekanan darah pada kisaran normal. Penelitian Sari et al., 2021 juga menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi melalui penurunan kapasitas sistem kardiovaskular serta peningkatan resistensi vaskular. Selain itu, penelitian Putri et al., 2022 menemukan bahwa orang dewasa dengan aktivitas fisik ringan memiliki kemungkinan mengalami hipertensi lebih besar dibandingkan individu yang aktif secara fisik. Penelitian Wahyuni and Eksa., 2020 mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten berperan dalam mengontrol tekanan darah dengan meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular dan memperlancar sirkulasi darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 37 sampel, yaitu ibu kader posyandu di Desa Kediri, Kabupaten Tabanan. Maka, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah terendah kader mencapai 88/70 mmHg, sedangkan tekanan darah tertinggi mencapai 168/88 mmHg, dengan 18% berada pada kategori hipertensi. Skor indeks gizi seimbang terendah sebesar 35, sementara skor tertinggi mencapai 90, yang menunjukkan bahwa kualitas pola makan kader tergolong cukup 75,7%. Skor aktivitas fisik terendah adalah 290 MET, sedangkan skor tertinggi mencapai 5760 MET, dengan 24,3% memiliki aktivitas fisik rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks gizi seimbang dan status hipertensi ($p > 0,05$). Sebaliknya, aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status hipertensi ($p < 0,05$).

Penggunaan desain *cross-sectional* menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini karena hanya mampu menunjukkan hubungan antar variabel, tetapi tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara indeks gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status hipertensi. Disamping itu, ukuran sampel yang relatif kecil membatasi kemampuan penelitian ini untuk menggeneralisasikan hasil ke populasi yang lebih luas. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penerapan pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur tetap penting dalam mendukung pencegahan hipertensi di masyarakat, terutama pada kader posyandu. Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian, kader posyandu dan masyarakat dianjurkan memperbanyak konsumsi sayur dan buah hingga 3–5 porsi per hari serta membatasi asupan natrium dengan mengurangi penggunaan garam, penyedap, dan makanan tinggi natrium. Konsumsi garam sebaiknya tidak melebihi 5 gram atau setara 1 sendok the per hari sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan.

Selain itu, konsumsi makanan berlemak, terutama makanan yang digoreng seperti gorengan, kulit ayam, santan kental, jeroan, dan makanan cepat saji perlu dibatasi untuk meningkatkan kualitas Indeks Gizi Seimbang. Penerapan aktivitas fisik secara teratur juga perlu ditingkatkan melalui aktivitas berintensitas sedang yang dilakukan minimal 30 menit setiap hari sebanyak 3–5 kali dalam satu minggu. Contohnya meliputi berjalan kaki, senam, bersepeda, pekerjaan rumah tangga seperti menyapu dan mengepel, serta berkebun.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, W., Yusran, S., & Sety, L. O. M. (2018). Faktor risiko antara aktivitas fisik, obesitas, dan stres dengan kejadian penyakit hipertensi pada umur 45–55 tahun di wilayah kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v3i2.3998>
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. A. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal Of Health*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.30590/Vol6-No1-P24-30>
- Anjani, N. N. A., Sukraniti, D. P., & Dewantari, N. M. (2023). Hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah, dan status gizi pada lansia. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4), 215–222. <https://doi.org/10.33992/jig.v10i4.1158>
- Astuty, D. A., 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*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan indeks gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(1), 43–54. <https://doi.org/10.30556/jki.v10i1.1388>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. <https://diskes.tabanankab.go.id/profil-kesehatan-dinas-kesehatan-kabupaten-tabanan-tahun-2024/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 236–242. <https://doi.org/10.26714/jkmi.18.4.2023.236-242>
- Irawan, A., Nur, Fitranto, & Muchtar, H. H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.21009/jsce.05105>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krismayanti, L. A., Dewantari, N. M., & Nursanyoto, H. (2024). Perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium, magnesium, serta aktivitas fisik. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 11(3), 152–158. <https://doi.org/10.33992/jig.v11i3.3814>
- Marwah, S. F., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38849>
- Perdana, S. M., Hardinsyah, & Damayanthi, E. (2014). Alternatif indeks gizi seimbang untuk penilaian mutu gizi konsumsi pangan wanita dewasa Indonesia (Alternative of balanced diet index to

- assess nutritional quality of diet in Indonesian adult females). *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), 43–50. <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1.43-50>
- Putra, A. R., Pangestuti, D. R., & Kartasurya, M. I. (2017). Hubungan aktivitas fisik dan waktu di depan layar elektronik dengan indeks massa tubuh siswa SD Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 255–265. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i1.15562>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/STM.V4i1.132>
- Roslaini, R., Asniar, A., & Susanti, S. S. (2022). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(2), 102–108. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V16i2.612>
- Sabila, S. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022* (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Safitri, S., & Hasibuan, R. (2020). *Buku saku waspadai hipertensi: Yuk kenali penanganannya*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 220–226. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V6i2.1392>
- Shalahuddin, M. A. (2024). Olahraga Dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.37010/Mnhj.V4i2.1600>
- Yunawati, Y., Fadhilah, A. N., Ruwiah, R., Harleli, H., & Karimuna, S. R. (2024). Hubungan aktivitas fisik, status gizi, dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKESMAS)*, 9(2), 56–67. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v9i2.44879>