PENGARUH OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Marwah Nurul Ibrahiem
11040222035

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Oleh:
MARWAH NURUL IBRAHIEM
11040222035

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

Surabaya 27 Maret 2026
Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Funsu Andiarna, M.Kes	**Esti Novi Andyarini, M.Kes**
NIP. 198710142014032002	NIP. 198411172014032003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Marwah Nurul Ibrahiem ini telah dipertahankan di depan penguji skripsi

Di Surabaya, 27 Maret 2026

Mengesahkan,

Dewan penguji

Penguji I	Penguji II
Funsu Andiarna, M. Kes	Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198710142014032002	NIP. 198411172014032003
Penguji III	**Penguji IV**
Sri Hidayati L, M. Kes	Dr. Ria Qadariah Arief, M.Kes
NIP. 198201252014032001	NIP. 198703142014032001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Sunan Ampel Surabaya

Prof. Dr. phil. Khoirun Niam

NIP. 197007251996031004

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Marwah Nurul Ibrahiem
NIM	: 11040222035
Program studi	: Gizi
Fakultas	: Psikologi Dan Kesehatan
Jenjang	: Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 30 Maret 2026



Marwah Nurul Ibrahiem

NIM. 11040222035

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Marwah Nurul Ibrahiem
NIM : 11040222035
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
E-mail address : marwahnurul208@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 April 2026

Penulis



(Marwah Nurul Ibrahiem)

ABSTRAK

Menurut WHO (2022), Hipertensi di Dunia terus meningkat secara global hingga mencapai 1,28 miliar kasus, termasuk di Indonesia hipertensi pada usia >18 tahun sebesar 34,11% dan usia 18-24 sebesar 10,7% di Indonesia dan 34,3% di Jawa Timur. Kejadian hipertensi diduga dipengaruhi oleh obesitas dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh obesitas dan aktivitas fiaik terhadap kejadian hipertensi pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif observasional analitik. Sampel berjumlah 341 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan simple random sampling. Obesitas diukur menggunakan microtoise untuk mengukur tinggi badan dan timbangan untuk mengukur berat badan serta dihitung berdasarkan IMT. Aktivitas Fisik diukur menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan kejadian hipertensi diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis menggunakan uji regresi logistik α = 0,05. Hasil menunjukkan 37,24% responden mengalami obesitas , 32,55% responden memiliki aktivitas fisik rendah, dan responden mengalami kejadian hipertensi sebanyak 55,13% . Hasil analisis menunjukkan obesitas berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di UIN Sunan Ampel (Sig= 0,000; OR= 14,959; CI 95% = 8,029-27,871), sedangkan aktivitas fisik berpengaruh dengan kejadian hipertensi di pesantren dengan nilai Nagelkerke R^2 sebesar 15,2% (Sig= 0,000; OR= 2,775; CI 95%= 1,993–3,886). Secara simultan, Obesitas dan aktivitas fisik bersama-sama berpengaruh dengan kejadian overweight di pesantren sebesar 39,7% dengan nilai Sig 0,000. Disimpulkan bahwa Obesitas dan aktivitas fisik merupakan faktor dominan kejadian Hipertensi dan intervensi perlu mengintegrasikan aktivitas fisik secara teratur serta perbaikan pola makan dan pola hidup yang sehat

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas Fisik, Hipertensi, Mahasiswa.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

According to the World Health Organization (2022), hypertension continues to increase globally, reaching 1.28 billion cases. In Indonesia, the prevalence of hypertension among individuals aged >18 years is 34.11%, while among those aged 18–24 years it is 10.7%; in East Java, the prevalence is 34.3%. The incidence of hypertension is thought to be influenced by obesity and low levels of physical activity. This study aimed to analyze the effect of obesity and physical activity on the incidence of hypertension among students at Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This research used a cross-sectional design with a quantitative observational analytic approach. The sample consisted of 341 active students selected using simple random sampling. Obesity was measured using a microtoise to assess height and a scale to measure weight, then calculated based on Body Mass Index (BMI). Physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and hypertension was measured using a sphygmomanometer. Data were analyzed using logistic regression with α = 0.05. The results showed that 37.24% of respondents were obese, 32.55% had low physical activity, and 55.13% experienced hypertension. The analysis indicated that obesity had a significant effect on the incidence of hypertension at UIN Sunan Ampel (Sig = 0.000; OR = 14.959; 95% CI = 8.029–27.871), while physical activity also influenced hypertension incidence with a Nagelkerke R^2 value of 15.2% (Sig = 0.000; OR = 2.775; 95% CI = 1.993–3.886). Simultaneously, obesity and physical activity together influenced the incidence of hypertension by 39.7% (Sig = 0.000). In conclusion, obesity and physical activity are dominant factors in the occurrence of hypertension, and interventions should integrate regular physical activity along with improvements in diet and a healthy lifestyle.

.

Keywords: *Obesity, Physical Activity, Hypertension, Students.*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH iv
ABSTRAK v
ABSTRACT viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Keaslian Penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 16
A. Landasan Teori 16
B. Kerangka Teori 31
C. Kerangka Konsep 34
D. Hipotesis 35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 36
A. Desain Penelitian 36
B. Tempat dan Waktu Penelitian 36
C. Populasi dan Sampel 37
D. Variabel Penelitian 40
E. Definisi Operasional 41
F. Prosedur Penelitian 42
G. Uji Validitas dan Reliabilitas 49
H. Analisis Data 51

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 53
A. Deskripsi Subjek 54
B. Temuan Penelitian 56
B. Pembahasan 67
BAB V PENUTUP 86
A. Kesimpulan 86
B. Saran 86
DAFTAR PUSTAKA 89
LAMPIRAN 98

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian 10
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi 17
Tabel 3 Klasifikasi Obesitas 22
Tabel 4 Jadwal Penelitian 37
Tabel 5 Jumlah Sampel Setiap Fakultas 39
Tabel 6 Definisi Operasional 41
Tabel 7 Interpretasi hasil Perhitungan IMT 42
Tabel 8 Tabel Skor Aktivitas Fisik 43
Tabel 9 Kategori Hasil Pengukuran Tekanan Darah 47
Tabel 10 Coding 48
Tabel 11 Hasil Uji Validitas 50
Tabel 12 Hasil Uji Realibilitas 51
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mean ± SD 54
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia 55
Tabel 15 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 55
Tabel 16 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas 56
Tabel 17 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi 56
Tabel 18 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik 57
Tabel 19 Aktivitas Fisik Intensitas Tinggi Yang Dilakukan Sehari-hari 57
Tabel 20 Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Yang dilakukan Sehari-hari 58
Tabel 21 Aktivitas Fisik Berjalan Yang dilakukan Sehari-hari 58
Tabel 22 Aktivitas Fisik Intensitas Tinggi Yang dilakukan untuk waktu luang 59
Tabel 23 Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Yang dilakukan untuk waktu luang 59
Tabel 24 Waktu Santai Yang Dilakukan Sehari-hari (Selain Tidur) 60
Tabel 25 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah 60
Tabel 26 Obesitas dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi 61
Tabel 27 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Terhadap Tekanan Darah 62
Tabel 28 Distribus Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Tekanan darah 62
Tabel 29 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Terhadap Tekanan Darah 63
Tabel 30 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah 63
Tabel 31 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas Terhadap Obesitas 64
Tabel 32 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas Terhadap Kejadian Hipertensi 65
Tabel 33 Pengaruh Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi 65
Tabel 34 Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi 66
Tabel 35 Pengaruh Obesitas dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi 66

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Patofisiologi Hipertensi 19
Gambar 2 Kerangka Teoritis 31
Gambar 3 Kerangka Konsep 34

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pegambilan Data 98
Lampiran 2 Identitas Perawat..... 100
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden 102
Lampiran 4 Kuisioner Penelitian 103
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Aktivitas Fisik 107
Lampiran 6 Uji Statistik..... 133

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Ammar, M. R., Indri, M. M., & Bahtiar, R. R. (2025). The Effect Of Body Mass Index (Bmi) On Hypertension In Productive Age At Syekh Yusuf Hospital , Gowa Regency In 2021. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, *08*(1), 1–10.

Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *6*(2), 019–027. https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406

Anisa, S. R., Debora, O., Sulartri, A. S., & Malang, P. W. (2025). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Regulasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota X. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *13*(2), 265–271.

Anwar, N. I. A., Hasmyati, & Zulfikar, M. (2024). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa: studi global physical activity questionnaire. *Indonesian Journal of Physical Activity*, *4*(2), 262–269.

Ardiani, S. D., Farapti, F., & Isaura, E. R. (2023). Association between Physical Activity Frequency and Hypertension Incidence among Indonesian Adults based on Indonesian Family Life Survey Wave 4 and 5. *Journal Of Public Health For Tropical And Coastal Region (JPHTCR)*, *6*(3), 91–98.

Aritonang, J. P., Widiastuti, I. A. E., & Harahap, I. L. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19 Medicine , University Of Mataram In Covid-19 Pandemic. *EJournal Kedokteran Indonesia*, *10*(1), 58–63.

Aryanti, K., & Pardede, L. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik berhubungan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, *7*(3), 228–234. https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i3.6334

Astuti, Y. P., & Silvitasari, I. (2025). Gambaran Obesitas pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *5*(September), 714–727.

Chen, P., Shen, Y., He, C., & Sun, X. (2022). Effectiveness of a Transtheoretical Model-Based Intervention to Improve Blood Pressure Control of Hypertensive Patients in China : A Clustered Randomized Controlled. *Public Health*, *9*(January), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.760421

Collins, K. J., & Commodore-mensah, Y. (2025). *2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation and Management of*

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

High Blood Pressure in Adults : A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001356

Darmawan, D. I., Tresnasari, C., & Afif, M. F. (2025). *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Muda di Desa Pondok Kaso Tonggoh Kabupaten Sukabumi Tahun 2024*. *5*(1).

Darwis, R. (2025a). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024 pada indikator-indikator kunci PTM yang tercantum dalam RPJMN 2015-2019 , dimana mencapai angka yang mengkhawatirkan menunjukkan urgensi untuk melakukan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.

Darwis, R. (2025b). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensidi Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.

Dewi, E. P. (2025). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *10*(2), 211–216.

Erina, H., Ompusunggu, S., & Kadang, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan di Masa Pandemi COVID-19. *Nommensen Journal Of Medicine*, *8*(2), 2–5.

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *Spo 2*, 21–30. https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408

Gomwe, H., Phiri, L., Marange, C. S., Tshabalala, M. D., & Seekoe, E. (2026). Association between body mass index , demographics , and hypertension risk in South African university students. *BMC Public Health*.

Hardiman, R. M., & Siregar, F. M. (2022). Prevalensi dan faktor risiko prehipertensi dan hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, *22*(1), 16–24.

Hardiyanti, D., & Pertiwi, M. R. (2024). " Memo Asik " : Media Promosi Aktivitas Fisik. *Communnity Development Journa*, *5*(1), 496–500.

Hastami, Y., Sitarahayu, A. S., & Rachmawaty, F. A. (2025). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Nusa Tenggara Timur. *Bagi MasyarakatJurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Seni*, *14*(1), 16–21.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Hawa, R. S., Danismaya, I., & Hamzah, A. (2026). Implementation of Health Belief Model on Knowledge of Hypertension Prevention among At-Risk Adolescents in Bojongsawah Village , Kebon Pedes Subdistrict , District. *Profesional Health Journal*, *7*(2), 643–651.

Hernawan, B. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *14*(8), 740–745.

Huh, Y., & Park, H. S. (2024). Associations of overweight and obesity with cardiometabolic risk factor clusters among Korean adolescents. *Scientific Reports*, *0123456789*, 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-024-53698-6

Indonesia, K. M. K. R. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/509/2025 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa*.

Indonesia, P. D. S. P. D. (2025). *Konsensus Tata Laksana Multidisiplin Obesitas Pada Dewasa*.

Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.

Irmayanti, & Rahman, A. T. A. (2025). Prahipertensi dan Hipertensi pada Dewasa Muda Indonesia: Indonesia Family Life Survei 5. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *20*(2), 97–106.

Jannatia, A. D., Djamil, A. R., Sudiadnyani, N., Achmad, & Farich. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Indeks Massa Tubuh (Overweight) Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Prodi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *12*(6), 1293–1302.

Jansari, K. R., Rathva, J. N., & Rawal, K. (2025). Prevalence and Risk Factors of Hypertension among Young Adults in Urban Settings : A Cross-Sectional Study. *European Journal of Cardiovascular Medicine*, *04*, 951–954.

Kementerian Kesehatan (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1*.

Khoiriyah, N., & Amalia. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, *16*.

Kimura, H., Asahi, K., Tanaka, K., Iseki, K., & Moriyama, T. (2022). Health - related behavioral changes and incidence of chronic kidney disease : The Japan Specific Health Checkups (J - SHC) Study. *Scientific Reports*, *0123456789*, 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-022-20807-2

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, *12*(April 2022), 15–25.

Langi, L. A., & Adrianto, D. (2021). Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Tatap Muka pada Era Pandemi Covid-19 Di Fakultas Kedokteran Unversitas Kristen Indonesia Periode 26 April 2021 - 22 Mei 2021. *Jurnal Pendidikan Biologi, Biologi, Dan Ilmu Serumpun*, *8*(November), 260–274.

Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 27–36. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301

Li, H., & Zeng, W. (2024). Leisure sedentary time and elevated blood pressure : evidence from the statutory retirement policy. *Public Health*, *October*, 1–17. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1468221

Lorensia, A., Suryadinata, R. V., & Tinaka, A. J. (2024). Food Calory Intake and Physical Activity in Obesity Risk among College Students in Surabaya City. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *19*(12), 522–529.

Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Jurusan Keperawatan Poltekes Jakarta III*, *5*(1), 61–73.

Makmun, A., & Indri Meliawati Radisu. (2021). Karakteristik pada Obesitas Berdasarkan Rentan Umur di Kelurahan Nganganaumala Kota Bau-Bau. *Indonesian Journal of Health*, *1*(2), 85–90.

Maramis, F. G. M., Bolang, A. S. L., & Kapantouw, N. H. (2025). Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Citra Kasih Manado. *Jurnal Unsrat*, *13*(3), 387–391.

Mouton, A. J., Flynn, E. R., Moak, S. P., Li, X., Silva, A. A., Wang, Z., Carmo, J. M., Hall, M. E., & Hall, J. E. (2021). Interaction of Obesity and Hypertension on Cardiac Metabolic Remodeling and Survival Following Myocardial Infarction. *Journal of the American Heart Association*. https://doi.org/10.1161/JAHA.120.018212

Muharram, F. R., Tjandra, S., Madani, N. J., & Rokx, C. (2025). *Trends in the double burden of malnutrition among Indonesian adults , 2007 to 2023*. *29*, 1–11.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Nurlinda, Diniarti, F., & Wulandari. (2025). Determinan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kaur Tahun 2021 Determinants of Hypertension Occurrence at the Kaur District General Hospital in 2021. *Journal Hygea Public Health*, *1*(1), 29–36.

Nuryana, R. E., Fikri, H. A., & Arismunandar, P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kecanduan Smartphone Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I Di Stikes Budi Luhur Cimahi. *Jurnalsosial Dan Sains*, *2*(2), 322–333.

Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia LanjutOctarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanju. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, *1*(September), 10–17.

Octavianie, G., Nina, Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *01*(02).

Parati, G., Stergiou, G. S., Bilo, G., Kollias, A., Pengo, M., Ochoa, J. E., Agarwal, R., Asayama, K., Asmar, R., Burnier, M., De La Sierra, A., Giannattasio, C., Gosse, P., Head, G., Hoshide, S., Imai, Y., Kario, K., Li, Y., Manios, E., … Mancia, G. (2021). Home blood pressure monitoring: Methodology, clinical relevance and practical application: A 2021 position paper by the Working Group on Blood Pressure Monitoring and Cardiovascular Variability of the European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, *39*(9), 1742–1767. https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002922

Parvanova, A., Reseghetti, E., Abbate, M., & Ruggenenti, P. (2024). Mechanisms and treatment of obesity-related hypertension — Part 1 : Mechanisms. *Clinical Kidney Journal*, *17*(1), 1–18. https://doi.org/10.1093/ckj/sfad282

Paulus, A. Y., Sulaeman, Mayasari, A. C., Ayu, J. D., Musniati, N., Sari, M. P., Hamdan, D. F., Farid, A., Selly, J. B., Amalia, N., Aulia, U., & Adnyana, I. M. D. M. (2023). *Biostatiska Epidemiologi*. 978-623-195-490-9.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *KONSENSUS PENATALAKSANAAN HIPERTENSI 2021: Update Konsensus PERHI 2019 Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*.

Putri, M. E., Kurniati, S. R., Muspratiwi, D., & Agustiar, E. (2025). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Excellent Health Jurnal*, *3*, 714–717.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Rahadian, F. A., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional " Veteran " Jakarta Factors Associated with the Incidence of Obesity among College Students at Fakultas Ilmu Kesehatan Universi. *Amerta Nutrition*, *8*(3), 24–34. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34

Rahayu, I. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional*, 232–237.

Rahayu, Y., Karim, A., & Peadutu, G. F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *8*.

Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5).

Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *19*(1), 91–97.

Rissa, H., & Asari, V. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang , Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *5*(1). https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043

Romadhoni, W. N., Nasuka, Candra, A. R. D., & Nizar, E. P. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *5*, 200–207. https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470

Rumaisyah, Fatmawati, I., Arini, F. A., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan Tipe-Tipe Obesitas dengan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Amerta Nutrition*, *7*(2), 24–30. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.24-30

Sadiman, S., Dita, T. M., Yuliawati, Y., & Widiyanti, S. (2023). Hubungan Anatar Faktor Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause. *Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(11), 5007–5013.

Safitri, V. D., & Prajayanti, E. D. (2025). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali. *Indonesian Journal of Public Health*, *3*(3), 579–587.

Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N., & Shofiyatun, S. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak Dan Remaja Dengan Obesitas: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *10*(2).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Sholihah, F., Efiani, L. M., Drajat, P. S., Marsaoly, A. F., Rezeki, S. S., Pramatama, S., & Wijayanti, M. (2025). Literature Review : Dampak Negatif Perilaku Sedentary. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(September), 11741–11750.

Simalango, E. Y. M. (2021). Hubungan Tekanan Darah Dan Tingkat Stress Pada Dewasa Muda. *Jurnal Medika Hutama*, *03*(01), 1581–1589.

Sodakain, P. M. A., Liufeto, M. O., & Aspatria, U. (2025). Aktivitas fisik dan kualitas tidur sebagai faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja sma di kota kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*, 9097–9102.

Sujarwo, E., Putri, A. R., & Hanan, A. (2025). Aspek Psikologis Dan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Karsa Husada Batu. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, *3*(October), 64–80.

Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik*, *13*(28), 180–184.

Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *3*, 107–119.

Suwaryo, P. A. W., Septiani, A., & Waladani, B. (2024). Role of Sedentary Behavior as a Risk Factor for Hypertension and Obesity. *International Journal of Pharmaceutical and Bio-Medical Science*, *04*(05), 416–420.

Talikoti, S., Rawat, A., Chavan, G. M., Pise, R., Podder, A., Kumar, J., Dutta, S., Dash, S., & Nazim, S. (2025). *Influence of Obesity on Blood Pressure in Young Individuals : A Cross-Sectional Study*. *17*(9), 8–12. https://doi.org/10.7759/cureus.91570

Tsany, S. F., Rahim, A. F., & Rahmanto, S. (2025). Hubungan Obesitas Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*, 3500–3506.

Urfani, G. D., & Laksono, S. (2025). Hipertensi Resisten : Apa yang Perlu Diketahui , Fokus pada Diagnosis dan Tata Laksana. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, *7*(2), 120–127.

Wardani, I. K., Rachman, N. N., Fatiha, A., Larasati, Z. A., & Sistiarani, C. (2025). Faktor risiko kejadian hipertensi pada kelompok usia remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*, 8878–8887.

Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, *2*(2), 114. https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa', M., Mastuty, A., & Amrullah, M. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja posbindu desa babakan asem kabupaten tangerang. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, *11*(2), 445–451. https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i2.2023.571

Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *7*(1), 61–67.

World Health Organization (WHO). (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

World Health Organization (WHO). (2022). *Global Physical Activity Questionnaire*.

World Health Organization (WHO). (2022). *Obesity and overweight*.

World Health Organization (WHO). (2023). *Global Recommendations On Physical Activity For Health, WHO*.

World Health Organization (WHO). (2025). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas.*

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, *3*, 163–171.

Yan, Y., Ma, Q., Liao, Y., Chen, C., Hu, J., Zheng, W., Chu, C., Wang, K., Sun, Y., Zou, T., Wang, Y., & Mu, J. (2021). *Blood pressure and long- - term subclinical cardiovascular outcomes in low- - risk young adults : Insights from Hanzhong adolescent hypertension cohort*. *December 2020*, 1020–1029. https://doi.org/10.1111/jch.14225

Yasarah, H., Nuriiyah, S., Nabila, A. A., Ruswanti, D., Sari, I. R., & Mustajab, A. A. (2025). Hubungan Kegemukan dengan Kejadian Penyakit Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, *8*(1). https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1381

Zahra, N., & Siregar, F. M. (2021). Prevalensi Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 50–64.

Zahro, M. L., Sunanto, & Rahmat, N. N. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Desa Senduro Di Wilayah Upt. Puskesmas Senduro. *Jurnal Keperawatan*, 99–108.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Zakaria, N., Pakaya, N., & Yusuf, N. A. R. (2025). Peran Health Belief Model Dalam Meningkatkan Kesadaran Dan Perubahan Perilaku Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(8), 5250–5265. https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8451

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/