

Nama : Annisa Arba'in

NIM : 103221097

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Radjak *Hospital* Cileungsi

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular dan kematian dini. Aktivitas fisik rendah serta stres yang tidak terkelola dengan baik merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Radjak Hospital Cileungsi tahun 2025.

Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stress dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di radjak *hospital* cileungsi.

Metode: Penelitian kuantitatif cross sectional pada 102 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

Hasil: penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi ($p = 0,0147$). Responden dengan aktivitas fisik rendah dan stres tinggi lebih banyak mengalami hipertensi derajat 2.

Kesimpulan: bahwa aktivitas fisik dan stres berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik dan manajemen stres diperlukan sebagai upaya pengendalian hipertensi.

Kata kunci: aktivitas fisik, stres, hipertensi.

Daftar Pustaka: 2021-2026