

Hubungan Sikap, Pola Kerja, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan

Dya Astrid Hidayah^{1*}, Alam Bakti Keloko², Rusmalawaty³, R.Kintoko Rochadi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. T. Mansur No.9, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

E-mail: astridya25@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1682>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 June 2025

Revised: 25 June 2025

Accepted: 09 July 2025

Kata Kunci:

Hipertensi, Pola Kerja, Sedentary Lifestyle

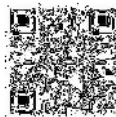
Keywords:

Hypertension, work patterns, Sedentary lifestyle

ABSTRACT

Penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi sebagai *silent killer*, menjadi ancaman utama kesehatan global dengan angka kematian tertinggi. Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, dan 29,2% di Sumatera Utara. Pada 2023, terdapat 3.287.526 penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di Sumatera Utara, namun hanya 18,61% yang mendapat layanan kesehatan. Kota Medan mencatat kasus tertinggi (478.092), dengan cakupan layanan hanya 9,43%. Di Kelurahan Bagan Deli, Medan, tercatat 457 kasus pada 2024, mayoritas berprofesi sebagai nelayan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara sikap, pola kerja (waktu kerja, kelelahan, kualitas tidur, kebiasaan merokok), dan sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi pada nelayan. Metode kuantitatif digunakan dengan pendekatan *cross sectional* pada 95 responden melalui *accidental sampling*. Analisis dilakukan dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara sikap ($p=0,008$), waktu kerja ($p=0,038$), dan kelelahan ($p=0,017$) dengan hipertensi. Tidak terdapat hubungan pada kualitas tidur ($p=0,488$), merokok ($p=0,057$), dan sedentary lifestyle ($p=0,319$). Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program pencegahan hipertensi di komunitas nelayan pesisir.

Non-communicable diseases (NCDs), particularly hypertension as a *silent killer*, are a major global health threat with the highest mortality rates. According to the 2018 Basic Health Research, the prevalence of hypertension in Indonesia reached 34.1%, and 29.2% in North Sumatra. In 2023, North Sumatra recorded 3,287,526 hypertension cases among individuals aged ≥ 15 , yet only 18.61% *received* healthcare services. Medan had the highest number of cases (478,092) with low service coverage (9.43%). In 2024, Bagan Deli Subdistrict in Medan reported 457 cases, with most residents working as fishermen. This study aims to examine the relationship between attitudes, work patterns (including working hours, fatigue, sleep quality, smoking habits), and sedentary lifestyle with hypertension incidence among fishermen. A quantitative method with a cross-sectional approach was used on 95 respondents selected via accidental sampling. Data were analyzed using the chi-square test. Results showed significant relationships between hypertension and attitude ($p=0.008$), working hours ($p=0.038$), and fatigue ($p=0.017$). No significant relationships were found with sleep quality ($p=0.488$), smoking ($p=0.057$), or sedentary lifestyle ($p=0.319$). These findings may support the development of more effective hypertension prevention programs in coastal fishing communities.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Dya Astrid Hidayah, et al (2025). Hubungan Sikap, Pola Kerja, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan, 4 (1) 962-971. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1682>

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi risiko terbesar bagi kesehatan dunia dengan angka kematian tertinggi, dengan hipertensi yang merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling mengkhawatirkan pada masa sekarang hingga dijuluki dengan *the silent killer* sebab tidak ada tanda spesifik membuat penderita tidak menyadari dan berisiko tinggi terhadap komplikasi serius (Maulidah, Neni, & Maywati, 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol adalah hal yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan stroke (Casmuti & Fibriana, 2023). Pemicu peningkatan tekanan darah bervariasi, termasuk gaya hidup yang tidak sehat merupakan kontributor utama pada perkembangan hipertensi yang sangat berpotensi dan dapat menimbulkan dampak jangka panjang hingga kematian. Kebiasaan ini mempunyai peran krusial dalam mempengaruhi tingkat tekanan darah seseorang, mencakup pola makan, tingkat aktivitas fisik, pengelolaan stres, kebiasaan merokok, pengendalian berat badan, serta kualitas istirahat dan tidur (Lainsamputti, 2020).

Menurut (WHO, 2023), hipertensi diidentifikasi sebagai penyebab utama kematian dini secara global dan ditaksir sebanyak 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari kondisi tersebut dengan jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia yang ditaksir sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun dan sebagian besar (sebanyak dua per tiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan data (Riskesdas, 2018), angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, menunjukkan peningkatan signifikan dari 25,8% pada tahun 2013. Dalam buku Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, pada tahun 2023 sebanyak 3.287.526 orang tercatat sebagai penderita hipertensi ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2023). Kota Medan menjadi Kabupaten/Kota di Sumatera Utara dengan angka kasus hipertensi tertinggi dengan jumlah penderitanya sebesar 478.092 orang. Tercatat dalam Profil Kesehatan Kota Medan tahun 2022 angka kasus hipertensi khusus di Medan Belawan angka kasus hipertensi mencapai 11.926 penderita (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2022).

Pada umumnya bagi orang dewasa, batas normal tekanan darah sistolik (TDS) berkisar 120 – 129 mmHg dan tekanan darah diastolik (TDD) berkisar 80 – 84 mmHg. Apabila tekanan darah sudah berkisar di angka $\geq 140/90$ mmHg, maka dapat dikategorikan sebagai hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang umum pada masyarakat pesisir terkhusus nelayan adalah asupan garam yang tinggi, minim aktivitas fisik sedang hingga berat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein, obesitas, kolesterol dan beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti genetik, usia, jenis kelamin (Harahap dkk., 2023). Pola kerja yang tidak teratur membuat kebiasaan istirahat dan pola tidur nelayan terganggu karena tuntutan pekerjaan yang sangat bergantung pada faktor alam mengharuskan untuk melaut di malam hari (Rismadi, Siagian, & Siregar, 2021). Sejalan dengan temuan oleh (Laily & Tualeka, 2023), pola kerja dengan jam kerja yang tidak teratur memiliki potensi yang lebih besar mengalami peningkatan tekanan berakhir pada kelelahan kerja dan mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nasution, Nauli, Anggraini, Alfaeni, & Dahliawati, 2024) yang mengatakan bahwa pola tidur yang buruk memiliki risiko terkena hipertensi 7,5 lebih besar dibandingkan yang memiliki pola tidur yang baik.

Karakteristik pekerjaan nelayan memang melibatkan aktivitas fisik terutama saat melaut, namun tetap saja terdapat kecenderungan melakukan *sedentary lifestyle* ketika tidak bekerja di rumah. Temuan oleh (Prasetyo, 2022) dan (Sinaga, Tanjung, Ningrum, Anggesti, & Sekar, 2023) bahwa *sedentary lifestyle* cenderung meningkatkan risiko hipertensi dibandingkan dengan individu yang terbiasa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, sebab seseorang yang aktif memiliki fungsi otot dan sendi yang lebih baik untuk meningkatkan efisiensi jantung yang komprehensif (Wedri, Windayanti, & Rasdini, 2021). Di balik pola kerja, dan *sedentary lifestyle* yang mempengaruhi gaya hidup nelayan sebagai perilaku kesehariannya pasti terdapat faktor perilaku oleh nelayan itu sendiri. Pada umumnya masyarakat pesisir masih berpendidikan rendah, yang mana akan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikapnya. Sikap memiliki peran penting dalam memahami perilaku individu dan dinamikanya, berperan dan memberikan dampak untuk menentukan pilihan berdasarkan lingkungan dan pengaruh perubahannya (Anggreani & Nasution, 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di Kelurahan Bagan Deli, sebanyak 66,7% tidak menyadari bahwa hasil pengukuran tekanan darahnya tergolong hipertensi. Keseluruhan responden (100%) mengatakan bahwa durasi melaut berkisar 5 – 7 jam dan dimulai dari pagi sampai sore atau dari malam sampai pagi, dan 75% memiliki gejala kelelahan kerja. Keseluruhan responden (100%) juga

memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan memiliki kebiasaan merokok sebagai penghilang jenuh di laut. Sementara untuk variabel *sedentary lifestyle* tidak banyak ditemukan kebiasaan menonton televisi atau *gadget*. Mayoritas kelompok nelayan akan tidur sepanjang hari ketika pulang dari laut, atau menghabiskan waktunya dengan duduk di warung dan tidak melakukan aktivitas fisik. Belum ada ditemukan penelitian komprehensif yang menganalisis hubungan antara sikap, pola kerja (mencakup waktu kerja, kelelahan kerja, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok), dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada nelayan membuka peluang untuk menganalisis kondisi yang ada guna penerapan preventif dan promotif hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Sampel penelitian ini sebanyak 95 responden dari jumlah populasi nelayan di Kelurahan Bagan Deli sebanyak 1.768 orang dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*, dimana ditetapkan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika $p\text{-value} < \alpha$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan sikap, pola kerja (mencakup waktu kerja, kelelahan kerja, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok), dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur melalui wawancara langsung yang terdiri dari 10 item kuesioner sikap, 4 item kuesioner waktu kerja modifikasi panduan ILO 2025, 10 item kuesioner kelelahan kerja modifikasi kuesioner SOFI, kuesioner kualitas tidur modifikasi Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI (5 item), 6 item kuesioner kebiasaan merokok menggunakan Indeks Brinkman, dan 8 item kuesioner *sedentary lifestyle* yang dimodifikasi sesuai kebiasaan hidup nelayan.

RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sikap, pola kerja (mencakup waktu kerja, kelelahan kerja, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok), dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sikap	Positif	13	13,7
	Cukup	52	54,7
	Negatif	30	31,6
Waktu Kerja	Sedang	37	38,9
	Panjang	58	61,1
Kelelahan Kerja	Ringan	12	12,6
	Sedang	63	66,3
	Berat	20	21,1
Kualitas Kerja	Baik	9	9,5
	Buruk	86	90,5
Kebiasaan Merokok	Ringan	46	48,4
	Sedang	29	30,5
	Berat	20	21,1
<i>Sedentary lifestyle</i>	Sedang	85	89,5
	Tinggi	10	10,5

Hasil penelitian menunjukkan distribusi sikap nelayan terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan (n=95). Mayoritas nelayan menunjukkan sikap dalam kategori cukup sebanyak 52 orang (54,7%), diikuti sikap negatif 30 orang (31,6%), dan sikap positif hanya 13 orang (13,7%).

Dominasi sikap kategori cukup (54,7%) mengindikasikan adanya kesadaran dasar namun belum tentu implementasi optimal gaya hidup sehat. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), sikap individu terhadap pencegahan hipertensi dipengaruhi keyakinan perilaku dan evaluasi hasil. Sikap positif terbentuk ketika individu meyakini perilaku akan menghasilkan hasil menguntungkan, yang sangat dipengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sumantri, 2024) yang mendapatkan 43,4% responden memiliki sikap cukup terhadap hipertensi.

Profil pola kerja nelayan menunjukkan karakteristik yang mengkhawatirkan. Dari aspek waktu kerja, mayoritas nelayan sebanyak 58 orang (61,1%) mengalami beban kerja panjang, sementara 37 orang (38,9%) lainnya mengalami waktu kerja sedang. Mayoritas nelayan di Kelurahan Bagan Deli bekerja tergantung kondisi alam, dengan jam kerja harian 8 – 12 jam dan durasi penangkapan 5 – 10 jam. Mereka umumnya bekerja 6 – 7 hari seminggu, menghasilkan total waktu kerja di laut sekitar 48 – 84 jam per minggu yang tergolong waktu kerja panjang melebihi standar normal 40 – 50 jam per minggu. Menurut Anoraga, 2014 dalam (Basit, Sukarlan, & Jannah, 2019), jam kerja berlebihan dapat menurunkan efisiensi, menimbulkan kelelahan, dan meningkatkan risiko penyakit.

Kelelahan kerja didominasi kategori sedang sebanyak 63 orang (66,3%), diikuti kelelahan berat sebanyak 20 orang (21,1%) dan kelelahan ringan sebanyak 12 orang (12,6%). Mayoritas nelayan mengalami beban kerja signifikan akibat jam kerja panjang dan aktivitas fisik berat, yang menyebabkan tingkat kelelahan kerja tinggi. Kelelahan dengan keluhan berupa rasa lelah, pegal kaki, sakit kepala, ketegangan bahu dan leher, kebutuhan istirahat lama, nyeri punggung, sesak napas, rasa tidak seimbang, cepat haus, dan keinginan berbaring saat kerja menunjukkan tingginya tekanan fisik. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang seperti hipertensi. Dalam penelitian (Lombonaung & Lihi, 2022) mengungkapkan 60% nelayan memiliki postur kerja berisiko tinggi terhadap gangguan kesehatan dan cedera kerja. Aktivitas fisik seperti mengangkat beban berat, menarik jaring, dan posisi kerja yang tidak ergonomis berkontribusi pada tingginya tingkat kelelahan.

Kualitas tidur menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, di mana 86 nelayan (90,5%) memiliki kualitas tidur buruk dan hanya 9 orang (9,5%) dengan kualitas tidur baik. Para nelayan umumnya tidur larut malam, seringnya setelah tengah malam, dan membutuhkan 15 – 30 menit untuk bisa tertidur. Nelayan bangun antara pukul 7 – 8 pagi dengan durasi tidur rata-rata adalah 6 – 7 jam. Gangguan tidur cukup umum terjadi, dan banyak nelayan merasa kantuk di siang hari. Meskipun demikian, mayoritas nelayan menilai kualitas tidur mereka secara keseluruhan cukup baik. Berbagai faktor berkontribusi terhadap gangguan tidur meliputi jadwal melaut tidak teratur, kelelahan akibat beban kerja fisik, kondisi tidur tidak nyaman di kapal, dan pola tidur terganggu karena aktivitas melaut di waktu dini hari.

Kebiasaan merokok tersebar dalam kategori perokok ringan sebanyak 46 orang (48,4%), perokok sedang sebanyak 29 orang (30,5%), dan perokok berat sebanyak 20 orang (21,1%). Mayoritas nelayan dalam penelitian ini adalah perokok aktif yang menjadikan merokok sebagai cara mengatasi kejenuhan saat melaut. Sebagian besar telah memiliki kebiasaan merokok dalam jangka waktu yang lama > 10 – 15 tahun dan mengonsumsi rokok hingga 24 batang rokok per hari, dengan rokok kretek menjadi jenis yang paling banyak dikonsumsi. Kebiasaan merokok dipengaruhi oleh tuntutan fisik dan mental pekerjaan melaut, seperti stres, kantuk, dan kebutuhan untuk meningkatkan fokus, menjadikan merokok sebagai mekanisme penyesuaian diri terhadap beban kerja berat dan jadwal yang tidak menentu. Pallalo UD dalam (Herlina et al., 2020) menjelaskan nikotin dapat memicu peningkatan tekanan darah segera melalui aktivasi sistem saraf simpatik yang melepaskan norepinefrin, menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah.

Sedentary lifestyle didominasi kategori sedang sebanyak 85 orang (89,5%) dan *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 10 orang (10,5%). Dominasi *sedentary lifestyle* kategori sedang (89,5%) paradoks dengan aktivitas fisik saat melaut, menunjukkan waktu luang diisi kegiatan minim pergerakan. Dapat dikatakan bahwa meskipun pekerjaan nelayan aktif melakukan aktivitas fisik, nelayan menunjukkan gaya hidup sedenter yang signifikan saat tidak melaut. Mereka menghabiskan 4 – 6 jam duduk/berbaring dan jarang melakukan aktivitas fisik, dan kebanyakan waktu luang dihabiskan dengan bermain *gadget* dan televisi. Faktor pola kerja tidak menentu karena jadwal melaut dipengaruhi kondisi alam membuat sulit memiliki jadwal tetap, sehingga waktu luang lebih sering digunakan untuk beristirahat daripada aktivitas fisik. Gaya hidup ini berisiko tinggi terhadap hipertensi yang berkaitan dengan pola hidup tidak

aktif. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, hal ini menunjukkan keyakinan terhadap manfaat aktivitas fisik masih rendah dan kurangnya dukungan lingkungan.

Table 2. Distribusi Frekuensi Variabel Dependen

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Hipertensi	Normal	46	48,4
	Hipertensi	49	51,6

Hampir setengah (51.6%) dari 95 nelayan di Kelurahan Bagan Deli, Medan, teridentifikasi mengalami hipertensi, sedangkan sisanya (48.4%) memiliki tekanan darah normal. Ini menunjukkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang signifikan di kalangan nelayan di daerah tersebut dan memerlukan perhatian untuk pencegahan serta pengendalian faktor risikonya. Pengukuran tekanan darah dilakukan tiga kali, meski mobilitas tinggi nelayan dan jadwal melaut yang tidak menentu menjadi kendala di lapangan, sehingga pengukuran sering dilakukan di tempat berkumpul mereka. Tingginya prevalensi hipertensi ini dikaitkan dengan pola kerja yang menuntut fisik namun tidak teratur, yang menyebabkan kelelahan kronis dan stres (Rumaolat & Soamole, 2023). Selain itu, gaya hidup sedenter juga berperan, di mana nelayan menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk atau pasif meskipun pekerjaan mereka aktif (Platini, Maulana, Kosim, & Widia Hastuti, 2024). Kebiasaan merokok tinggi dan pola makan tidak sehat (tinggi garam, rendah serat) turut memperburuk kondisi (Siregar, Hasibuan, Arsanian, & Hajijah, 2024).

Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	Kejadian Hipertensi				Jumlah		ρ -value
		Normal		Hipertensi		n	%	
		n	%	n	%			
Sikap	Kurang	10	14,5	20	15,5	30	30,0	0,008
	Cukup	25	25,2	27	26,8	52	52,0	
	Baik	11	6,3	2	6,7	13	13,0	
Waktu Kerja	Sedang	13	17,9	24	19,1	37	37,0	0,038
	Berat	33	28,1	25	29,9	58	58,0	
Kelelahan Kerja	Ringan	10	5,8	2	6,2	12	12,0	0,017
	Sedang	25	30,5	38	32,5	63	63,0	
	Berat	11	9,7	9	10,3	20	20,0	
Kualitas Kerja	Baik	3	4,4	6	4,6	9	9,0	0,488
	Buruk	43	41,6	43	44,4	86	86,0	
Kebiasaan Merokok	Ringan	26	22,3	20	23,7	46	46,0	0,057
	Sedang	15	14,0	14	15,0	29	29,0	
	Berat	5	9,7	15	10,3	20	20,0	
Sedentary lifestyle	Sedang	43	41,2	42	43,8	85	85,0	0,319
	Tinggi	3	4,8	7	5,2	10	10,0	

Berdasarkan analisis hubungan antara sikap dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi ρ -value = 0,008 (ρ -value < 0,05), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Penelitian ini sejalan dengan temuan (Vonsa & Anshari, 2022), yang menunjukkan nilai signifikansi ρ -value = 0,003. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan kejadian hipertensi di wilayah kerja Rumah Sakit Umum Sundari Medan. Penelitian yang sejalan juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh (Sari, 2024) dengan nilai signifikansi ρ -value = 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sikap dan upaya pencegahan hipertensi pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Air Santok Kota Pariaman tahun 2023.

Sikap adalah reaksi individu terhadap rangsangan atau objek tertentu dan tidak diamati secara langsung. Perkembangan sikap seseorang dapat terbentuk melalui berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, nilai-nilai budaya, pengaruh dari individu yang dianggap penting, media massa, pendidikan formal, ajaran agama, serta kondisi emosional internal individu itu sendiri. Adanya kecenderungan sikap nelayan terhadap pencegahan hipertensi dilatarbelakangi oleh tingkat pengetahuan, yang mana pengetahuan ini diduga kuat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formal para nelayan. Temuan dalam penelitian ini tidak sejalan dengan hasil studi (Trisna & Musiana, 2023) yang menunjukkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,983$. Artinya, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara sikap dan pencegahan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rajabasa Bandar Lampung.

Berdasarkan analisis hubungan antara waktu kerja dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,038$ ($p\text{-value} < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara waktu kerja dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi waktu kerja nelayan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi. Waktu kerja yang terlalu lama dapat menimbulkan kelelahan dan tekanan fisik berlebih, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hasil ini sejalan penelitian oleh (S, Fachrin, & Nurlinda, 2021), menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,004$, yang diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama kerja dengan tekanan darah di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Makassar.

Pekerjaan melaut melibatkan aktivitas fisik berat dan berulang, ditambah paparan dan lingkungan yang menantang. Jam kerja panjang dan tekanan ekonomi juga memicu stres kronis, diperparah kebiasaan merokok sebagai *coping mechanism*, berkontribusi pada peningkatan kadar katekolamin yang secara langsung menaikkan tekanan darah. Peneliti menyimpulkan bahwa kombinasi waktu kerja ekstrem, beban fisik tinggi dan stres kronis inilah yang secara progresif membebani sistem kardiovaskular nelayan, meningkatkan risiko hipertensi. Namun, hasil penelitian ini bertolak belakang dalam studi (Ratih, Bayu, & Haikal, 2020) di mana nilai $p\text{-value} = 0,256$ mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan antara waktu kerja dan kejadian hipertensi pada nelayan di Desa Kemojan, Karimun Jawa, Jepara.

Berdasarkan analisis hubungan antara kelelahan kerja dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,017$ ($p\text{-value} < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Kondisi lingkungan kerja di laut yang penuh tantangan dan kurangnya waktu istirahat yang memadai juga memperparah beban fisik nelayan. Kelelahan yang terus menerus ini diduga memengaruhi sistem peredaran darah sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan (Cahyawati, Sillehu, & Wakan, 2024) membuktikan bahwa memang ada hubungan antara masa kerja dan lama kerja dengan kelelahan kerja pada nelayan tradisional di Dusun Tanah Merah, Kecamatan Huamual Belakang, Kabupaten Seram Bagian Barat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Laily & Tualeka, 2023), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan tekanan darah pada perawat di Rumah Sakit X ($p\text{-value} = 0,000$). Masih sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (A. Wijaya, 2020) menunjukkan adanya hubungan antara kelelahan kerja dan kejadian hipertensi pada petani di Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,001$. Kontras dengan penelitian oleh (Pangestu, 2024) menunjukkan hasil yang berbeda, di mana tidak ditemukan hubungan antara kelelahan kerja dan tekanan darah pada pekerja di Pabrik Rotan Majaro, Kabupaten Jepara, dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,063$.

Berdasarkan analisis hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,488$ ($p\text{-value} > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Hasil uji statistik dalam penelitian ini konsisten dengan temuan dari (Pratama & Pangalila, 2019) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik ($p\text{-value} = 0,734$) maupun tekanan darah diastolik ($p\text{-value} = 0,353$) pada karyawan dan karyawan di Universitas Tarumanagara. Selain itu,

penelitian oleh (Pitoy, Awaludin, & Wantania, 2024) mendukung temuan ini yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$.

Menariknya, nelayan memiliki kebiasaan khas dalam mengatasi kurang tidur di malam hari, dengan memanfaatkan waktu jeda antar pelayaran untuk beristirahat dan memulihkan energi yang terkuras. Strategi ini dilakukan secara alami untuk memulihkan kondisi fisik setelah bekerja keras di laut. Temuan ini kontras dengan penelitian oleh (Ningtyas, 2024) menunjukkan hasil dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh & Astuti, 2024) juga menunjukkan hasil dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi di daerah pesisir Puger, Jember.

Berdasarkan analisis hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,057$ ($p\text{-value} > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Aktivitas fisik sebagai nelayan pria yang bekerja di laut diduga memberikan efek protektif terhadap tekanan darah, walaupun mereka memiliki kebiasaan merokok. Sebaliknya, wanita yang tidak merokok justru memiliki risiko hipertensi yang cukup tinggi seiring dengan bertambahnya umur disertai gaya hidup dan tekanan psikososial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Duri, Husaini, & Hilal, 2024) yang menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,176$, berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

Hasil serupa dalam penelitian oleh (Buntaa, Ratag, & Nelwan, 2019) dengan nilai $p\text{-value} = 0,539$ yang mengindikasikan tidak adanya hubungan bermakna antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi pada nelayan di Desa Mala dan Mala Timur, Kecamatan Melonguane, Kabupaten Kepulauan Talaud. Penelitian oleh (Efriandi, Lestari, & Prasida, 2023) juga menunjukkan hasil dari nilai $p\text{-value} = 0,643$ yang dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jekan Raya. Namun, penelitian ini kontras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rumaolat & Soamole, 2023) juga menunjukkan hasil yang sama dengan $p\text{-value} = 0,036$ yang dapat diartikan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada nelayan Desa Titawaai Kabupaten Maluku Tengah.

Berdasarkan analisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,319$ ($p\text{-value} > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. *Sedentary lifestyle* pada nelayan mungkin tidak berlangsung secara konsisten setiap hari, karena saat melaut mereka tetap melakukan aktivitas fisik intens, sehingga total durasi tidak aktif dalam sehari bisa bervariasi dan memengaruhi hasil analisis statistik. Penelitian yang dilakukan oleh (Ananta & Damayati, 2023) mendukung temuan ini, dengan nilai $p\text{-value} = 0,956$, yang menandakan tidak adanya hubungan bermakna antara *sedentary lifestyle* dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates, Kabupaten Jember.

Hasil serupa juga diperoleh dari studi (Twinamasiko dkk., 2018) yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,37$. Hal ini mengindikasikan tidak terdapat korelasi signifikan antara gaya hidup sedentari dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pinggiran Kota Mbarara, Uganda Barat Daya. Temuan dalam penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Walukouw, Lampah, & Gessal, 2020) menunjukkan hasil dari nilai $p\text{-value} = 0,000$, dapat diartikan terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada pegawai struktural dan administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara dan penelitian ini juga tidak searah dengan penelitian yang dilakukan oleh (N. R. Wijaya & Irawati, 2021) yang menunjukkan hasil dari nilai $p\text{-value} = 0,039$, yang dapat diartikan terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Cakung Jakarta Timur tahun 2021.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara sikap dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value}=0,008$), dalam variabel pola kerja terdapat sub variabel yang terdapat hubungan

dengan kejadian hipertensi diantaranya waktu kerja (p -value = 0.038) dan kelelahan kerja (p -value = 0,017), sub variabel pola kerja yang tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi diantaranya kualitas tidur (p -value = 0,488) dan kebiasaan merokok (p -value = 0,057), dan tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi (p -value = 0,319). Dapat disimpulkan bahwa sikap, waktu kerja, dan kelelahan kerja **terdapat** hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan. Sedangkan, variabel kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan *sedentary lifestyle* tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kelurahan Bagan Deli Kota Medan.

Kelemahan dalam penelitian ini diantaranya pengumpulan data yang tidak sepenuhnya dapat dilakukan di rumah responden karena nelayan cenderung lebih sering berkumpul di warung atau tempat umum lainnya. Kondisi ini mengurangi kenyamanan dan privasi saat wawancara, serta meningkatkan risiko gangguan dari lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi keakuratan data. Selain itu, pelaksanaan penelitian terkendala oleh jadwal kerja nelayan yang tidak menentu dan sangat dipengaruhi oleh kondisi laut. Pengumpulan data hanya dapat dilakukan pada waktu tertentu ketika nelayan tidak melaut, sehingga menghambat akses kepada responden dan memperpanjang waktu penelitian, juga menuntut peneliti untuk bersikap fleksibel dan menyesuaikan jadwal lapangan secara dinamis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENCE

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ananta, R. N. A., & Damayati, R. P. (2023). Hubungan persentase lemak tubuh dan sedentary lifestyle dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 51–56. Retrieved from <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>
- Anggreani, N., & Nasution, J. D. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap lansia dengan riwayat hipertensi dalam pengendalian tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sibolangit Kabupaten Deli Serdang tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Basit, M., Sukarlan, & Jannah, F. R. (2019). Hubungan lama kerja dan pola istirahat dengan derajat hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Ulin Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 7(1), 127–138.
- Buntaa, J. N., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2019). Faktor-faktor risiko kejadian hipertensi nelayan di Desa Mala dan Mala Timur Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 1–9. Retrieved from <file:///C:/Users/HP/Downloads/rutler,+906-1790-1-SM.pdf>
- Cahyawati, S., Sillehu, S., & Wakan, I. F. (2024). Hubungan karakteristik individu dengan kelelahan kerja pada nelayan tradisional di Dusun Tanah Merah Kecamatan Huamual Belakang Kabupaten Seram Bagian Barat. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1), 100–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/obat.v2i1.148> Hubungan
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Dinas Kesehatan Kota Medan. (2022). *Profil Kesehatan Kota Medan tahun 2022*. Retrieved from <http://dinkes.medan.go.id/storage/berita/PROFIL KES KOTA MEDAN 2022.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023*. Retrieved from <https://dinkes.sumutprov.go.id/unduh/downloadfile?id=2799>
- Duri, R., Husaini, A., & Hilal, T. S. (2024). Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja nelayan di wilayah kerja Puskesmas Muara Sabak Timur Tanjung Jabung Timur tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(10), 2815–2820. Retrieved from <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- 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>

- Harahap, S. T. ., Febrian, A., Prasetyo, A. D., Hidayat, A. N., Fadila, N., Andreansyah, R., ... Arika, R. (2023). Gambaran perilaku masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi di Desa Kuala Lama. *Communnity Development Journal*, 4(3), 5781–5787.
- Herlina, Minsismiarti, Renden, D., Djiba, Aswan, Nuraslin, W. O., ... Sari, I. (2020). Gambaran penyakit hipertensi di Kabupaten Konawe Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(03), 7–12. Retrieved from file:///C:/Users/HP/Downloads/36-Article Text-155-4-10-20200405.pdf
- Laily, I., & Tualeka, A. R. (2023). Hubungan antara shift kerja dan kelelahan kerja dengan tekanan darah pada perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1798–1805. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/16280>
- Lainsamputty, F. (2020). Kelelahan dan gaya hidup pada pasien hipertensi. *Nutrix Journal*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.427>
- Lombonaung, E., & Lihi, M. (2022). Gambaran kelelahan pada nelayan di Desa Waisarissa Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3). Retrieved from <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>
- 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. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Munawaroh, N. W., & Astuti, N. F. W. (2024). The effect of sleep patterns to incident of hypertension : A case-control study of fishermen on the Puger Coast , Jember District. *Journal of Biomedika and Health*, 7(1), 34–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2024.v7.34-43>
- Nasution, A., Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati, A. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 91–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i1.1959>
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>
- Pangestu, G. A. (2024). Pengaruh kebisingan dan kelelahan terhadap tekanan darah di pabrik rotan. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(7), 2219–2228. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/7576/5891>
- Pitoy, M. H., Awaludin, M., & Wantania, F. E. N. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penyandang hipertensi di Kelurahan Paslaten satu lingkungan 1. *E-CliniC*, 12(3), 383–389. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ecl.v12i3.53864> URL
- Platini, H., Maulana, I. M., Kosim, & Widia Hastuti. (2024). Sedentary lifestyle pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 17–22. <https://doi.org/10.33867/hqz2g958>
- Prasetyo, R. W. (2022). Hubungan antara sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama pandemi covid-19 di Kota Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(11), 1420–1424.
- Pratama, E., & Pangalila, F. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada karyawan Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 313–318. Retrieved from file:///C:/Users/HP/Downloads/admin,+Erri+Pratama.+Frans+Pangalila.pdf
- Ratih, P., Bayu, Y. S. N., & Haikal. (2020). Gambaran Kejadian Hipertensi pada Nelayan di Desa Kemojan, Karimun Jawa, Jepara. *VISIKES*, 19(1), 287–295. Retrieved from <https://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Balitbangkes. Retrieved from https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Rismadi, K., Siagian, A., & Siregar, F. A. (2021). Pengaruh penghasilan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada nelayan di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 328–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.133>
- Rumaolat, W., & Soamole, I. (2023). Faktor-faktor berhubungan dengan kejadian hipertensi pada nelayan Desa Titawaai Kabupaten Maluku Tengah. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(4), 85–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/vitamin.v1i4.162>
- S, N. N., Fachrin, S. A., & Nurlinda, A. (2021). Faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pekerja

- yang terpajan kebisingan pada pekerja di PT Industri Kapal Indonesia (Persero). *Window of Public Health Journal*, 2(5), 951–958. Retrieved from <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph2307%0AFAKTOR>
- Sari, N. N. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(2), 70–77. Retrieved from <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/1284/1001>
- Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Ningrum, M. S., Anggesti, I., & Sekar, D. A. (2023). Gambaran kejadian hipertensi dan cara pengobatannya pada masyarakat pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatera Utara. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 212–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i4.242>
- Siregar, F. A., Hasibuan, F. N. U., Arsanian, R. F., & Hajijah, S. (2024). Literature review pengaruh gaya hidup masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2610–2615. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5567>
- Sumantri, A. W. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1094>
- Trisna, E., & Musiana. (2023). Hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 963–972. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10083>
- Twinamasiko, B., Lukenge, E., Nabawanga, S., Nansalire, W., Kobusingye, L., Ruzaaza, G., & Bajunirwe, F. (2018). Sedentary lifestyle and hypertension in a Periurban Area of Mbarara, South Western Uganda: A population based cross sectional survey. *Hindawi International Journal of Hypertension*. <https://doi.org/10.1155/2018/8253948>
- Vonsa, L. D., & Anshari, Z. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja Rumah Sakit Umum Sundari Medan tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 129–133. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.175>
- Walukouw, C. S. J., Lampah, C., & Gessal, J. (2020). Hubungan perilaku sedentary dengan indeks massa tubuh dan tekanan darah serta denyut jantung pada pegawai struktural dan administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara. *E-Clinic*, 8(1), 132–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ecl.8.1.2020.27357>
- Wedri, N. M., Windayanti, K. A., & Rasdini, I. A. (2021). Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah pekerja di rumah selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 16–27.
- WHO. (2023). Hipertensi. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wijaya, A. (2020). *Hubungan kelelahan kerja dengan kejadian hipertensi pada petani di Kecamatan Panti Kabupaten Jember*. Universitas Jember. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/7576/5891>
- Wijaya, N. R., & Irawati, D. (2021). Hubungan self care dan sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Kecamatan Cakung Jakarta Timur tahun 2021. Retrieved from [file:///C:/Users/HP/Downloads/946d112652f69d49046d3af291114e89\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/946d112652f69d49046d3af291114e89(1).pdf)