

## Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

Rahmat Hidayat Djalil<sup>1</sup>, Zainar Kasim<sup>2</sup>, Sri Hardini Bawenti<sup>3\*</sup>  
<sup>1-3</sup> Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Pandu, Kel. Pandu, Lingk. III, Kec. Bunaken Kota Manado-Sulawesi Utara

\*Korespondensi: [hardinibawenti@gmail.com](mailto:hardinibawenti@gmail.com)

**Abstract :** *Sedentary lifestyle characterized by lack of physical activity among students, especially in the midst of high academic demands. Nursing students of Universitas Muhammadiyah Manado are vulnerable to this lifestyle, which has the potential to affect cardiovascular health, including increased blood pressure. This study aims to analyze the relationship between sedentary life style and blood pressure in nursing students at Universitas Muhammadiyah Manado. This study used descriptive analytic method with cross-sectional approach. A total of 38 respondents participated in this study. Data was collected through a questionnaire that measured the level of sedentary lifestyle and blood pressure. Spearman Rank correlation test was used to analyze the relationship between sedentary lifestyle and blood pressure. The results of this study showed that more than half of the total respondents were in the low sedentary lifestyle category as many as 20 people with a presentation (52.6%) and most were in the normotensive category as many as 28 people with a presentation (73.7%). The results of the spearman rank correlation test with a p value of 0.000, with a p value smaller than alpha ( $\alpha$ ) = 0.05. In conclusion, there is a significant relationship between sedentary lifestyle and blood pressure in nursing students at Universitas Muhammadiyah Manado. Suggestions for respondents reduce sedentary lifestyle so that it is important to carry out intervention stoin crease physical activity among nursing students.*

**Keywords:** *Sedentary lifestyle, Blood Pressure, Nursing student*

**Abstrak:** *Sedentarylifestyle yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, terutama di tengah tingginya tuntutan akademis. Mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Manado menjadi kelompok yang rentan terhadap pola hidup ini, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan kardiovaskular, termasuk peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sedentarylifestyle dengan tekanan darah pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Manado. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 38 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat sedentarylifestyle dan tekanan darah. Uji korelasi Spearman Rank digunakan untuk menganalisis hubungan antara sedentarylifestyle dengan tekanan darah. Hasil penelitian ini terdapat lebih dari setengah total responden yang masuk kategori Sedentarylifestyle rendah sebanyak 20 orang dengan presentasi (52,6%) dan sebagian besar masuk pada kategori normotensi sebanyak 28 orang dengan presentasi (73,7%). Hasil uji korelasi spearmanrank dengan nilai p sebesar 0,001, dengannilai p lebihkecildarialfa ( $\alpha$ ) = 0,05. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara Sedentarylifestyle dengan tekanan darah pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Manado. Saran untuk responden kurangi sedentary lifestyle sehingga penting dilakukan intervensi guna meningkatkan aktivitas fisik dikalangan mahasiswa keperawatan.*

**Kata kunci:** *Sedentary Lifestyle, Tekanan Darah, Mahasiswa keperawatan*

## 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi dan perubahan zaman telah mempengaruhi gaya hidup manusia, terutama dalam mengurangi aktivitas fisik sehari-hari. Fenomena ini dikenal sebagai *sedentarylifestyle*, di mana seseorang lebih banyak menghabiskan waktu dalam kegiatan yang membutuhkan energi sangat rendah seperti menonton televisi, bermain gadget, dan duduk di depan komputer (WHO, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), *sedentarylifestyle* berkontribusi pada peningkatan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, kanker kolon, hipertensi, dan gangguan mental (WHO, 2019).

Khusus di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2022) mencatat bahwa aktivitas fisik yang rendah dan gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor utama meningkatnya prevalensi hipertensi, terutama pada populasi muda, termasuk mahasiswa. Hipertensi sendiri telah menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia, dengan prevalensi hipertensi pada orang dewasa  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1% (Riskesdas, 2018). Di Sulawesi Utara, prevalensi hipertensi mencapai 13,2% berdasarkan data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa kondisi ini menjadi ancaman nyata bagi masyarakat setempat.

Mahasiswa, sebagai kelompok yang sering kali terlibat dalam aktivitas sedentari, berpotensi lebih rentan terhadap risiko hipertensi. Banyak dari mereka menghabiskan waktu yang lama untuk duduk, baik untuk belajar, bersosialisasi secara daring, atau menyelesaikan tugas akhir, sehingga mengurangi kesempatan untuk bergerak dan berolahraga. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berdampak langsung pada peningkatan tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular (Starketal., 2024).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengkajian khusus hubungan antara *sedentarylifestyle* dan tekanan darah di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado. Meski telah banyak penelitian mengenai *sedentarylifestyle* dan hipertensi, penelitian ini akan memberikan kontribusi unik dengan fokus pada populasi mahasiswa lokal. Dengan meningkatnya prevalensi hipertensi pada populasi muda, penelitian ini menjadi sangat penting dalam menemukan solusi preventif yang sesuai bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Sedentarylifestyle, atau gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, memiliki hubungan yang kuat dengan nilai tekanan darah seseorang. Fenomena ini telah didokumentasikan dalam berbagai studi kesehatan yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki gaya hidup sedentary cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada mereka yang aktif secara fisik. Salah satu faktor utama adalah kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan kurangnya stimulus bagi jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik yang teratur membantu memperkuat jantung dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat diatur dengan lebih baik. Gaya hidup sedentari juga dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu pola tidur, dan tidur yang tidak berkualitas dapat meningkatkan tekanan darah (Ompusunggu & Kadang, 2023).

Sedentarylifestyle, yang melibatkan aktivitas fisik minimal seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, dapat menyebabkan hipertensi melalui beberapa mekanisme. Pertama, kurangnya aktivitas fisik menurunkan efisiensi jantung dan pembuluh darah dalam memompa darah, serta mengurangi produksi nitricoxide yang membantu pembuluh darah tetap rileks. Kedua, gaya hidup ini sering menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas, yang meningkatkan volume darah dan menimbulkan resistensi insulin, sehingga menambah tekanan pada pembuluh darah. Ketiga, stres dan

kecemasan yang diakibatkan oleh sedentarylifestyle dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung, sehingga meningkatkan tekanan darah (International Society of Hypertension, World Hypertension League, & European Society of Hypertension, 2019).

Gaya hidup sedentari, yang merupakan kurangnya aktivitas fisik, dapat memiliki dampak yang serius terhadap nilai tekanan darah mahasiswa. Fenomena ini semakin umum terjadi di tengah mahasiswa karena tuntutan akademik yang tinggi, kecenderungan untuk menghabiskan waktu di depan layar komputer atau gadget, serta gaya hidup sosial yang kurang aktif secara fisik. Mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam posisi duduk atau terlalu sedikit bergerak akan mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik. Hal ini dapat mengakibatkan menurunnya kebugaran kardiorespirasi dan menurunnya kemampuan tubuh dalam mengatur tekanan darah. Mahasiswa juga seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi,

deadlines tugas, ujian, dan tuntutan sosial lainnya. Stres yang berlebihan dan kurangnya mekanisme coping yang sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi dan gangguan kesehatan lainnya (Destira & Mariani, 2021).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode analitik kolerasi dengan rancangan crosssectional yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan tekanan darah. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester akhir sejumlah 42 subjek. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 38 subjek dengan criteria inklusi mahasiswa keperawatan semester 8 di Universitas Muhammadiyah Manado. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *Sedentary Behaviour Questionnaire* untuk mengukur *sedentary lifestyle* dan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik Korelasi *Spearman Rank*. Dalam penelitian ini Peneliti melakukan pengukuran *sedentary lifestyle* dan tekanan darah dalam waktu yang bersamaan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Universitas Muhammadiyah Manado (UNIMMAN) adalah salah satu perguruan tinggi swasta yang menyelenggarakan pendidikan profesional dan akademik dalam pengembangan cabang ilmu pengetahuan dan teknologi. Universitas ini terletak di Jl. Pandu Pangi, Lingk III, Pandu, Kec. Bunaken, Kota Manado. Universitas ini berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah, sebagai badan hukum, bertindak sebagai pendiri, penyelenggara, dan pemilik seluruh aset UNIMMAN. Didirikan pada 17 Maret 2008 dengan nama STIKes Muhammadiyah Manado, dan pada 16 Februari 2022 memperoleh izin operasional berdasarkan SK KEMENRISTEK DIKTI RI No. 77/E/O/2022, yang menandai perubahan status dari STIKes Muhammadiyah Manado menjadi Universitas Muhammadiyah Manado. Universitas Muhammadiyah Manado terdiri dari dua fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan total sepuluh program studi yang ditawarkan. Di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, terdapat dua program studi, yaitu Bisnis Digital dan Manajemen Retail, masing-masing pada jenjang S1. Sementara itu, Fakultas Ilmu Kesehatan menawarkan berbagai program studi, yaitu Kebidanan, Farmasi, Gizi, dan

Ilmu Keperawatan pada jenjang S1. Kebidanan dan Farmasi pada jenjang D3, serta Profesi Ners dan Profesi Bidan pada jenjang Profesi.

## A. Hasil

### 1. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	
	<i>Frequency (n)</i>	<i>Percent (%)</i>
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	15,8
Perempuan	32	84,2
Umur		
17-25 Tahun	38	100
Total	38	100

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang dengan presentase (15,8%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang dengan presentase (84,2%) menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak dari segi jumlah di banding laki-laki. Sedangkan seluruh responden berada pada rentang usia 17-25 tahun dengan presentasi (100%).

### 2. Analisa Univariat

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Analisa Univariat *Sedentary Lifestyle*

	Jumlah Responden	
	<i>Frequency (n)</i>	<i>Percent (%)</i>
<i>Sedentary lifestyle</i>		
Rendah	4	10,5
Sedang	20	52,6
Tinggi	14	36,8
Tekanan Darah		
Hipotensi	4	10,5
Normotensi	28	73,7
Hipertensi	6	15,8
Total	38	100

Berdasarkan hasil tabel 5.3 diatas terdapat 4 orang yang melakukan *sedentarylifestyle* rendah dengan presentasi (10,5%), terdapat 20 orang yang melakukan *sedentarylifestyle* sedang dengan presentasi (52,6%) dan terdapat 14 orang yang melakukan *sedentarylifestyle* tinggi dengan presentasi (36,8%). Sedangkan terdapat 4 orang yang memiliki tekanan darah rendah atau hipotensi dengan presentasi (10,5%), terdapat 28 orang yang memiliki tekanan darah

normal atau normotensi dengan presentasi (73,7%) dan terdapat 6 orang yang memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan presentasi (15,8%).

### 3. Analisa Bivariat

#### a) Tabel Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

	Tekanan Darah
<i>Sedentary lifestyle</i>	$r = 0,732$
	$p < 0,001$
	$n = 38$

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada mahasiswa keperawatan semester 8 di Universitas Muhammadiyah Manado. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SpearmanRank, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan tekanan darah dengan nilai p-value sebesar 0,001, serta nilai kekuatan korelasi berdasarkan nilai r sebesar 0,732 dengan arti korelasi kuat.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara waktu yang dihabiskan dalam *sedentarylifestyle* dengan peningkatan tekanan darah di kalangan mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang lebih tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki gaya hidup lebih aktif. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan risiko hipertensi karena kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah dan akumulasi lemak tubuh.

### B. Pembahasan

Penelitian ini berjudul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 dengan melibatkan 38 mahasiswa sebagai responden. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, non-eksperimental, menggunakan metode analitik korelasional. Penelitian

ini bertujuan untuk menghubungkan variabel satu dengan yang lainnya dan mengujinya secara statistik melalui uji korelasi yang menghasilkan koefisien korelasi.

Proses analisis dilakukan menggunakan uji korelasi SpearmanRank, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,001. Karena nilai p ini lebih kecil dari alfa ( $\alpha$ ) = 0,05, hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sedentarylifestyle dengan tekanan darah pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Manado. Sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan hubungan antara sedentarylifestyle dan peningkatan tekanan darah. Misalnya, penelitian oleh destira&mariani dengan judul hubungan “Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa” yang menemukan bahwa individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang aktif. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa aktivitas fisik membantu dalam menjaga elastisitas pembuluh darah dan mengurangi resistensi perifer, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (destira & mariani, 2021).

Sedentarylifestyle, atau gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, memiliki hubungan yang kuat dengan nilai tekanan darah seseorang. Fenomena ini telah didokumentasikan dalam berbagai studi kesehatan yang menunjukkan bahwa orang yang menjalani sedentarylifestyle cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada mereka yang aktif secara fisik. Salah satu faktor utama adalah kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan kurangnya stimulus bagi jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik yang teratur membantu memperkuat jantung dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat diatur dengan lebih baik. Sedentarylifestyle juga dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu pola tidur, dan tidur yang tidak berkualitas dapat meningkatkan tekanan darah (Ompusunggu & Kadang, 2023).

*Sedentary lifestyle*, yang melibatkan aktivitas fisik minimal seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, dapat menyebabkan hipertensi melalui beberapa mekanisme. Pertama, kurangnya aktivitas fisik menurunkan efisiensi jantung dan pembuluh darah dalam memompa darah, serta mengurangi produksi nitricoxide yang membantu pembuluh darah tetap rileks. Kedua, gaya hidup ini sering menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas, yang meningkatkan volume darah dan menimbulkan resistensi insulin, sehingga menambah tekanan pada pembuluh darah. Ketiga, stres dan kecemasan yang diakibatkan oleh *sedentary lifestyle* dapat memicu

pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung, sehingga meningkatkan tekanan darah (International Society of Hypertension, World Hypertension League, & European Society of Hypertension, 2019).

Gaya hidup sedentari, yang merupakan kurangnya aktivitas fisik, dapat memiliki dampak yang serius terhadap nilai tekanan darah mahasiswa. Fenomena ini semakin umum terjadi di tengah mahasiswa karena tuntutan akademik yang tinggi, kecenderungan untuk menghabiskan waktu di depan layar komputer atau gadget, serta gaya hidup sosial yang kurang aktif secara fisik. Mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam posisi duduk atau terlalu sedikit bergerak akan mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik. Hal ini dapat mengakibatkan menurunnya kebugaran kardiorespirasi dan menurunnya kemampuan tubuh dalam mengatur tekanan darah. Mahasiswa juga seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi, deadline tugas, ujian, dan tuntutan sosial lainnya. Stres yang berlebihan dan kurangnya mekanisme koping yang sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi dan gangguan kesehatan lainnya (Destira & Mariani, 2021).

Setelah dilakukan penelitian berdasarkan tabel tabulasi di atas didapatkan hasil dari total 38 responden, 4 responden (10,5%) yang masuk pada kategori *sedentary lifestyle* rendah, 20 responden (52,6%) pada kategori *sedentary lifestyle* sedang dan 14 responden (36,8%) pada kategori *sedentary lifestyle* tinggi. Sedangkan dari total 38 responden, 5 responden (13,2%) mengalami hipotensi, 14 responden (36,8%) mengalami hipertensi dan sisanya yaitu 19 responden (50,0%) mempunyai tekanan darah normal.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan (84,2%), sedangkan laki-laki hanya (15,8%). Perbedaan proporsi ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, karena beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan darah dan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Namun, ini juga perlu dilihat dalam konteks populasi yang spesifik, yaitu mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan, khususnya di semester akhir, mungkin menghadapi tekanan akademis yang tinggi, yang juga dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Kombinasi antara *sedentary lifestyle* dan stres akademik dapat menjadi faktor yang memperparah risiko hipertensi. Menyadari dampak dari *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan, khususnya tekanan darah, dapat menjadi dasar untuk merancang program promosi kesehatan yang mendorong



aktivitas fisik lebih aktif di kalangan mahasiswa. Hal ini juga relevan mengingat tingginya tuntutan akademik yang mungkin mendorong mahasiswa untuk menjalani gaya hidup yang lebih banyak duduk (Putri & Anggarini, 2020).

Peneliti menarik kesimpulan bahwa mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Manado memiliki variasi dalam tingkat aktivitas fisik, dengan sebagian besar menjalani *sedentarylifestyle* yang ditandai dengan waktu duduk yang berkepanjangan. Asumsi ini didasarkan pada fakta bahwa tuntutan akademik, seperti belajar dan mengerjakan tugas akhir, sering kali menyebabkan mahasiswa menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk tanpa aktivitas fisik yang memadai, *sedentary lifestyle* dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, dengan mahasiswa yang lebih banyak melakukan aktivitas fisik diharapkan memiliki tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan mereka yang lebih sering duduk.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan di atas, didapatkan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Manado didapatkan bahwa *sedentarylifestyle* lebih dari setengah total responden yaitu responden dengan *sedentarylifestyle* sedang, dari hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Manado didapatkan bahwa hasil tekanan darah sebagian besar responden yaitu responden dengan tekanan darah normal atau normotensi, terdapat hubungan antara *sedentarylifestyle* dengan nilai tekanan darah pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Manado

### **Saran**

Diharapkan dapat menambah referensi tambahan sehingga penelitian dapat dilaksanakan atau dilakukan dengan baik, benar dan tepat dan penelitian yang dilakukan diharapkan pihak Universitas Muhammadiyah Manado bisa menggunakan platform media sosial untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan, risiko *sedentarylifestyle*, dan pentingnya aktivitas fisik. Video pendek, infografis, atau cerita inspiratif bisa membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Destira, F., & Mariani, M. (2021). Hubungan perilaku sedentari terhadap nilai tekanan darah pada mahasiswa. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 4(1), 46–54. <https://doi.org/10.32539/SJM.v4i1.205>
- International Society of Hypertension, World Hypertension League, & European Society of Hypertension. (2019). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 37(4), 784-805.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Luthfiati, N., Ligita, T., & Nurfianti, A. (2021). Gambaran perilaku sedentari pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura akibat adanya kebijakan social distancing. 3(1).
- Mare, A. C. B. (2022). Hubungan perilaku sedentari dengan tekanan darah arteri mahasiswa keperawatan. 10.
- Noly Papertu Englardi, & Cindy Cleodora. (2022). Gambaran sedentary lifestyle, aktivitas fisik, dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 77-83.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, R., & Haryono, S. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
- Nursalam. (2016). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Ompusunggu, H. E. S., & Kadang, A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 8(1), 45-52.
- Putri, A. S., & Anggraini, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap tekanan darah pada mahasiswa program studi keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 112-120.
- Stark, J. R., O'Donnell, M., & Patel, A. (2024). The impact of sedentary behavior on cardiovascular health: A global perspective. *Journal of Cardiovascular Research*, 78(3), 412-425.
- Stark, J., Skok, M., Müller, C., & Meschik, M. (2024). Activities and active mobility of children – at the interface of travel behavior and health research. *Transportation Research Procedia*, 76, 156–168. <https://doi.org/10.1016/j.trpro.2023.12.046>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–

Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75.

Wijaya, N. R., & Irawati, D. (n.d.). Hubungan self care dan sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Kecamatan Cakung Jakarta Timur tahun 2022.

World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>