

## **ABSTRACT**

*The relationship between physical activity levels and stress levels and blood pressure. Evidenced by high levels of activity which increases blood pressure. This is supported by the theory which states that strong emotions and stress can affect heart rate and blood circulation. The aim of this research is to determine the relationship between activity levels and stress levels with the incidence of hypertension in adults aged 26 - 45 years. In the working area of the Kendalsari Community Health Center. The design of this research is quantitative research with a correlative analysis research design and a cross sectional approach with a total of 48 respondents. The test used is a statistical test using the Spearman Test. Based on the activity level data, it can be seen that the results of the Spearman Rank correlation test show a P Value of  $0.02 < 0.05$ , this proves that H1 is accepted. Supported by stress level data, it can be seen that the results of the Spearman Rank correlation test show a P value of  $0.029 < 0.05$ , this proves that H1 is accepted. It is hoped that clients can apply physical exercise in their daily work. This is also in line with the inability to control emotions which can be improved to help keep blood pressure stable.*

**Keywords :** *Activity Level, Stress Level, Blood Pressure*

## ABSTRAK

Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan Tingkat stress dengan tekanan darah. Dibuktikan dengan tingginya tingkat aktivitas sehingga meningkatkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa emosi kuat dan stres dapat mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah. Tujuan dari penelitian ini mengetahui hubungan tingkat aktivitas dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa umur 26 – 45 tahun. Di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analisa korelatif serta pendekatan cross sectional dengan jumlah 48 responden. Uji yang digunakan adalah uji statistik dengan uji Spearman Test. Berdasarkan data tingkat aktivitas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value  $0,02 < 0,05$  hal ini membuktikan bahwa H1 diterima. Didukung berdasarkan data Tingkat stress dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan P Value  $0,029 < 0,05$  hal ini membuktikan bahwa H1 diterima. Diharapkan klien dapat menerapkan latihan fisik dalam pekerjaan sehari-hari yang dilakukan. Hal tersebut juga sejalan dengan ketidak mampuan dalam mengontrol emosi dapat ditingkatkan untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

**Kata Kunci** : Tingkat Aktivitas, Tingkat Stress, Tekanan Darah