



**RIWAYAT GENETIK, POLA MAKAN, DAN MANAJEMEN STRES DENGAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA MAHASISWA**

Muhammad Bima Agustian*, Noor Hidayah, Fitriana Kartikasari

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316

*muhammadbima109@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. adapun beberapa faktor itu antara lain penggunaan tembakau, penggunaan alkohol yang berbahaya, Pola Makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan populasi udara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Riwayat Genetik, Pola Makan, Manajemen Stresss dan Tensi Darah Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus. Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus tingkat III sebanyak 225 mahasiswa. Sampel dihitung dengan rumus slovin didapatkan sebanyak 64 mahasiswa. Instrumen berupa lembar kuesioner riwayat genetik dengan hasil validitas dan reliabilitas (0,937), lembar kuesioner pola makan (0,787) dan lembar kuesioner manajemen stresss (0,960). Analisa data menggunakan chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Riwayat genetik (0,010), pola makan (0,029) dan manajemen stress (0,035) dengan tekanan darah pada mahasiswa universitas Muhammadiyah Kudus.

Kata kunci: manajemen stres; pola makan; riwayat genetik; tekanan darah

***GENETIC HISTORY, DIETARY PATTERNS, AND STRESS MANAGEMENT WITH BLOOD
PRESSURE AMONG UNIVERSITY STUDENTS***

ABSTRACT

Hypertension is the biggest health problem in the world due to its high prevalence and association with an increased risk of cardiovascular disease. Some of the factors contributing to this include tobacco use, harmful alcohol consumption, unhealthy eating patterns, lack of physical activity, and air pollution. This study aims to investigate genetic history, dietary patterns, stress management, and blood pressure among students at Muhammadiyah Kudus University. The research method used is correlation analysis. The population in this study consists of 225 third-year students at Muhammadiyah University of Kudus. The sample size was calculated using the Slovin formula, resulting in 64 students. The instruments used included blood pressure observation sheets, genetic history questionnaires with validity result (0,937), dietary pattern questionnaires (0,787), and stress management questionnaires (0,960). Data analysis was conducted using the chi-square test. The results of the study indicate that there is a relationship between genetic history (0.010), dietary patterns (0.029), and stress management (0.035) with blood pressure among third-year students at Muhammadiyah University Kudus.

Keywords: blood pressure; dietary patterns; genetic history; stress management

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Secara global, hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa sedangkan di Indonesia

berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Pada tahun 2022 menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi berkisar antara 17-22%. Prevalensi hipertensi yang ditentukan berdasarkan kriteria ambang hipertensi (Bordeline Hypertension) yaitu tekanan darah dengan rentang 141/91-159/94 mmHg, diperkirakan 4,8-18,8%, Upaya menurunkan konsekuensi timbulnya penyakit hipertensi di Indonesia di butuhkan deteksi awal dan manajemen kesehatan yang efektif (Hamria et al., 2020).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari total penduduk. Angka tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami hipertensi (36,85%) dibandingkan laki-laki (31,34%) (Kemenkes RI, 2018). Di tingkat provinsi, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 35%, yang berarti dari setiap 1.000 penduduk terdapat sekitar 350 orang penderita hipertensi. Faktor penyebab yang dominan antara lain pola makan masyarakat yang tinggi gula, garam, serta kolesterol, kebiasaan merokok, stres, dan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga teratur (Nugroho et al., 2019). Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 juga menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular (PTM) terbesar dengan proporsi 68,6%, diikuti oleh diabetes melitus pada urutan kedua sebesar 13,4% (Di & Jurangombo, 2021).

Beberapa faktor risiko umum dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Riwayat genetik terbukti memiliki peran penting, di mana penelitian (Supriyono, 2019) menunjukkan bahwa individu dengan riwayat keluarga dekat penderita hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalaminya. Hipertensi juga diketahui dapat diwariskan ke generasi berikutnya. Walaupun faktor genetik tidak bisa dihindari, risiko dapat dikendalikan melalui pemantauan rutin tekanan darah serta penerapan pola hidup sehat. Hal ini menegaskan bahwa tidak semua orang dengan riwayat genetik hipertensi pasti akan menderita hipertensi, tetapi kelompok ini membutuhkan kewaspadaan yang lebih tinggi (Widiharti et al., 2020)

Selain faktor herediter, perubahan pola konsumsi masyarakat yang cenderung mengarah pada makanan cepat saji tinggi lemak, protein, serta garam namun rendah serat, semakin memperbesar risiko hipertensi. Tidak hanya itu, stres juga berperan signifikan sebagai pemicu, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Stres lingkungan dapat berupa tuntutan akademik, perkembangan teknologi, dan sikap sosial di sekitarnya, sedangkan stres internal mencakup pola pikir negatif, perasaan cemas, putus asa, hingga mudah marah secara berlebihan. Kedua bentuk stres tersebut mampu memengaruhi regulasi tekanan darah dan berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (Ranita & Sinaga, 2023).

Berdasarkan survei awal wawancara yang di lakukan di Universitas Muhammadiyah Kudus pada 10 Mahasiswa S1 Keperawatan, di peroleh hasil bahwa riwayat kesehatan genetik tidak banyak mempengaruhi tensi pada mahasiswa, tetapi Pola Makan dan manajemen stress yang banyak mempengaruhi tensi pada mahasiswa. Dari hasil wawancara di atas 7 mahasiswa yang memiliki latar belakang orang tua mengalami penyakit Hipertensi, 3 mahasiswa lainnya orang tua tidak memiliki riwayat hipertensi. Dari penanganan manajemen stress ada 6 mahasiswa yang di wawancarai mengatakan bahwa mereka melakukan pergi jalan-jalan keluar rumah untuk menghilangkan rasa suntuk dan stress, sisanya 4 mahasiswa lainnya manajemen stress nya dengan berdiam diri di rumah dan melakukan aktivitas di rumah saja. Untuk Pola Makan ada 6 mahasiswa yang mengatakan melakukan Pola Makan yang seimbang dengan makan daging, nasi, dan sayur-sayuran ataupun buah-buahan sisa dari 4 mahasiswa lainnya mengatakan mereka lebih sering jajan dan memakan makanan fast food. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan untuk menganalisis hubungan riwayat genetik, pola makan, manajemen stress dan tensi darah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus tingkat III sebanyak 225 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 mahasiswa tingkat III di Universitas Muhammadiyah Kudus. Instrumen penelitian berupa Health lifestyle profile untuk variabel riwayat genetik yang Seluruh item memenuhi nilai validitas yang baik dengan reliabilitas Cronbach's alpha yang tinggi yaitu sebesar 0.937. Sementara instrument pola makan menggunakan Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire dengan hasil uji validitas 0,787. Sedangkan manajemen stres menggunakan instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10) nilai uji validitas dan reliabilitas dengan Cronbach's Alpha $\alpha = 0.960$. Alat ukur untuk menentukan apakah pasien hipertensi/tidak, dan tingkatan hipertensi dengan menggunakan alat ukur Spigmanometer. Analisa untuk mencari hubungan dua variabel menggunakan uji chi square.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Usia		
20	10	15.6
21	31	48.4
22	16	25.1
23	7	10.9
Jenis kelamin		
Perempuan	41	64.1
Laki-laki	23	35.9
Pekerjaan orang tua		
Wiraswasta	13	20.3
Tani/kebun	13	20.3
Buruh	16	25.0
Karyawan swasta	13	20.3
PNS	9	14.1
Riwayat genetik		
Ada	31	48.4
Tidak ada	33	51.6
Pola makan		
Mendukung Kesehatan	32	50
Tidak mendukung kesehatan	32	50
Manajemen stress		
Adaptif	36	56,2
Maladaptif	28	43,8
Tekanan darah		
Normal	19	29.7
Pra hipertensi	16	25
Hipertensi derajat I	20	31,2
Hipertensi derajat II	9	14,1

Tabel 1 menjelaskan bahwa usia responden pada penelitian ini paling banyak berusia 21 tahun dengan jumlah 31 (48,4%) responden. Responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 41 orang (64,1%). Pekerjaan orang tua responden paling banyak sebagai buruh sebesar 16 (25 %) responden. Selain itu, tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 33 (51,6 %) responden tidak memiliki riwayat genetik. Sedangkan sebanyak 31 (48,4%) responden ada riwayat

tekanan darah tinggi yang berasal dari keluarga responden seperti orangtua atau kakek nenek. Responden yang mengkonsumsi makanan dengan tepat atau mendukung Kesehatan sebanyak 32 (50%) responden begitu juga responden yang tidak sesuai dengan Kesehatan. Dari 64 responden terdapat 36 (56,2 %) responden adaptif terhadap pengelolaan stress sedangkan 28 (43,8 %) responden kategori maladaptive. Kemudian terdapat 19 (29,7 %) responden memiliki peningkatan tekanan darah normal. Sedangkan yang hipertensi derajat II sebanyak 9 (14,1%).

Tabel 2.
Analisa bivariat

Variabel	Ada peningkatan		Normal		Total		p value	OR	95% CI
	f	%	f	%	f	%			
Riwayat genetik									
Ada	27	42,2	4	6,3	31	48,4	0,010	0,284	0,106-0,762
Tidak ada	18	28,1	15	23,4	33	51,6			
Pola makan									
Tidak mendukung Kesehatan	27	42,2	5	7,8	32	50	0,029	2,800	1,143-6,859
Mendukung Kesehatan	18	28,1	14	21,9	32	50			
Manajemen stress									
Maladaptif	24	37,5	4	6,3	36	56,3	0,035	2,917	1,088-7,820
Adaptif	21	32,8	15	23,4	28	43,8			

PEMBAHASAN

Hubungan riwayat genetik dengan tekanan darah

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara riwayat genetik dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus, di mana diperoleh nilai p-value sebesar 0,010. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Iksan Soumena et al., 2024) yang mengemukakan bahwa faktor-faktor penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yakni faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, keturunan, dan ras, serta faktor yang masih dapat dikendalikan seperti pola konsumsi makanan, kebiasaan merokok, tingginya asupan garam, kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup tidak sehat, pola tidur yang tidak teratur, dan tekanan emosional yang berlebihan.

Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil kajian (Dismiantoni et al., 2020) yang menyatakan adanya hubungan bermakna secara statistik antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Dari 42 responden yang memiliki kebiasaan merokok, sebanyak 36 orang (85,7%) terdiagnosis hipertensi. Demikian pula dari 59 responden yang memiliki faktor keturunan, 48 orang (81,4%) mengalami hipertensi. Berdasarkan uji Chi Square, didapatkan nilai p-value sebesar 0,023 yang menunjukkan adanya hubungan nyata antara faktor herediter dengan timbulnya hipertensi. Hal ini semakin menguatkan bahwa faktor genetik berperan besar dalam munculnya penyakit tersebut.

Secara umum, riwayat keluarga dengan hipertensi meningkatkan kerentanan seseorang terhadap penyakit ini. Remaja yang lahir dari keluarga dengan riwayat hipertensi memiliki risiko lebih besar dibanding mereka yang berasal dari keluarga normotensi. Apabila kedua orangtua menderita hipertensi, maka kemungkinan anak mengalami hipertensi meningkat hingga 4–15 kali lipat. Jika kedua orangtua menderita hipertensi esensial, maka sekitar 44,8% anak akan mengalami hal serupa, sedangkan bila hanya satu orangtua yang hipertensi, peluang anak untuk terkena hipertensi sekitar 12,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi hipertensi merupakan hasil interaksi berbagai faktor genetik, termasuk regulasi sistem renin-angiotensin-aldosteron dan aktivitas saraf simpatis. Bahkan, perkembangan ilmu

biomolekular modern memungkinkan identifikasi gen tertentu yang berperan dalam timbulnya hipertensi pada individu (Saing, 2019).

Lebih lanjut, menurut (Adam et al., 2018), hipertensi cenderung diturunkan dari generasi sebelumnya ke generasi berikutnya. Walaupun faktor genetik ini tidak dapat dieliminasi, risikonya dapat ditekan dengan melakukan deteksi dini, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi seimbang. Dengan demikian, meskipun faktor keturunan berperan penting, pengendalian gaya hidup tetap menjadi langkah kunci dalam mencegah dan mengurangi dampak hipertensi pada individu yang memiliki kerentanan genetik.

Hubungan pola makan dengan tekanan darah

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nilai p-value sebesar 0,029 ($<0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pola makan berperan penting sebagai salah satu faktor pemicu hipertensi. Mengatur pola konsumsi makanan secara tepat, seperti membatasi lemak jenuh serta asupan garam, dan sebaliknya memperbanyak konsumsi buah serta sayuran segar, menjadi langkah strategis untuk mencegah terjadinya hipertensi (Rihiantoro & Widodo, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Juniartati & Marsita, 2021) menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Dari hasil tabulasi silang, ditemukan bahwa responden dengan hipertensi ringan yang memiliki pola makan baik berjumlah 17 orang (81,0%).

Peningkatan tekanan darah umumnya ditemukan pada individu dengan konsumsi garam yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi hipertensi tetap rendah apabila asupan garam harian kurang dari 3 gram. Namun, ketika jumlah konsumsi garam meningkat menjadi 5–15 gram per hari, prevalensi hipertensi ikut meningkat hingga 5–15%. Asupan garam berlebih dalam waktu singkat dapat menimbulkan peningkatan resistensi perifer dan tekanan darah. Penurunan konsumsi garam hingga 60–90 mmol/hari terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada sebagian besar orang. Mekanisme pengaruh garam terhadap hipertensi melibatkan peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah, meskipun terdapat juga peran faktor lain yang turut memengaruhi (Fiyolla et al., 2021).

Konsumsi garam yang berlebihan akan menambah volume cairan di dalam pembuluh darah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras dengan meningkatkan tekanan pompa untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini kemudian memicu kenaikan tekanan darah. Hipertensi dapat muncul pada individu yang mengonsumsi garam lebih dari 1,4 gram per hari (Adriani & Wijatmadi, 2020). Kadar garam yang tinggi dalam cairan tubuh juga dapat meningkatkan kontraksi natrium di dalam pembuluh darah, sehingga menambah volume sirkulasi darah. Keadaan ini pada akhirnya memicu terjadinya tekanan darah tinggi (Istianah, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa masih menjadi salah satu faktor risiko utama yang harus mendapat perhatian dalam upaya pencegahan hipertensi. Kebiasaan konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi serta lemak jenuh yang berlebihan menunjukkan adanya gaya hidup kurang sehat di kalangan mahasiswa. Hal ini menjadi bukti bahwa edukasi mengenai pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk mengurangi risiko hipertensi sejak usia muda.

Hubungan manajemen stress dengan tekanan darah

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus, dengan nilai p-value sebesar 0,035 ($<0,05$). Hasil ini sejalan dengan temuan (Gunawan et al., 2020) yang melaporkan bahwa mayoritas responden (90,1%) berada pada kategori stres sedang,

sementara proporsi stres berat mencapai 8,5% dan stres ringan hanya 1,4%. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Rozaq (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres sedang, yakni sebesar 69,23%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik, beban tugas, dan tuntutan lingkungan dapat membuat mahasiswa tidak optimal dalam menjalankan tanggung jawabnya, sehingga berdampak pada kondisi psikologis maupun fisiologis mereka.

Penelitian (Asiah et al., 2019) mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa fakultas kedokteran mengalami stres, terutama pada rentang usia 20–24 tahun, dengan mayoritas penderita adalah laki-laki (52,9%). Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara prestasi akademik dengan tingkat stres, paparan stres yang berkelanjutan terbukti dapat memicu berbagai gangguan kesehatan serius. Dampak yang ditimbulkan meliputi hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, obesitas, hingga percepatan proses penuaan. Selain itu, stres kronis juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, mengganggu kesuburan, mengacaukan pola makan, serta meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, bahkan keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Keterkaitan antara stres dengan hipertensi diyakini berkaitan erat dengan aktivasi sistem saraf simpatis, yaitu saraf yang berperan saat tubuh melakukan aktivitas. Peningkatan aktivitas saraf simpatis menyebabkan tekanan darah meningkat secara fluktuatif. Apabila stres berlangsung dalam jangka panjang, maka tekanan darah dapat menetap tinggi dan memicu hipertensi. Mekanisme yang terjadi adalah stimulasi saraf simpatis untuk memproduksi hormon vasokonstriktor yang menyempitkan pembuluh darah, sehingga aliran darah terhambat dan tekanan darah meningkat. Faktor pekerjaan, lingkungan sosial, hingga tekanan emosional turut menjadi pemicu stres yang pada akhirnya berkontribusi terhadap tingginya tekanan darah pada individu (Setyo et al., 2022)

SIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan ada hubungan antara Riwayat genetik (0,010), pola makan (0,029), dan manajemen stress (0,035) dengan tekanan darah pada mahasiswa universitas Muhammadiyah Kudus. Peneliti menyarankan mahasiswa untuk dapat mengelola stress dan pola makan dengan baik karena kedua faktor tersebut merupakan faktor yang dapat dirubah. Namun, faktor seperti genetik merupakan faktor yang tidak dapat dirubah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. G. A., Jeini, E. N., & Windy, M. V. W. (2018). Kejadian Hipertensi dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–5.
- Asiah, N., Darmestari, D. L., Harsa, B. T., Pratiwi, C., & Monzalita, A. (2019). Gambaran antara Stres , Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 11(1), 44–49.
- Di, P. C.-, & Jurangombo, P. (2021). *Darah Pada Lansia Hipertensi Di Masa*.
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Fiyolla, D., Rizqia, N. S., & Suryandari, D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Akhir Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Naskah publikasi*, 59, 1–10.

- Gunawan, Permana, & Naldi. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unswagati Tahun Akademik 2015/2016. *Tunas Medika Jurnal ...*, 5(1), 1–9.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21.
- Iksan Soumena, Asriwati Asriwati, & Darwin Syamsul. (2024). Analisis Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kepala Keluarga di Desa Waesala Kabupaten Seram Bagian Barat Provinsi Maluku Tahun 2024. *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 54–75. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.715>
- Istianah. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putri di Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Naskah publikasi*.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>
- Rianita, M., & Sinaga, E. (2023). Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1201–1210.
- Setyo, A., Isworo, A., & Ekowati, W. (2022). Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas. *Jurnal of Community Health Development*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2022.3.1.4792>
- Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitrihanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089>

