

COPING STRESS PADA MASYARAKAT PENDERITA HIPERTENSI

Nur Afni Safarina¹, Risma Lila², Ratih Monalisa Saragih³, Indriani⁴, Husniati⁵, Nur Wulan Septiani⁶, Rahmia Dewi

Fakultas Kedokteran, Prodi Psikologi, Universitas Malikussaleh

risma.210620006@mhs.unimal.ac.id

Received: 29-04- 2024

Revised: 23-04-2024

Approved: 30-04-2024

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mesosialisasikan tentang Coping stress. Stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan. Stress adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, yang mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi salah satunya adalah stress. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah teknik intervensi yang memberikan pendidikan kepada kelompok masyarakat dengan memberikan informasi tertentu yang bertujuan untuk memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Fokus utama dari psikoedukasi adalah memberikan informasi yang relevan. Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 15-20 peserta dengan usia berkisar 35-60 tahun yang tinggal di Desa Reuleut Timur. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan langsung selama 1 jam, dimulai dari pukul 15.00 hingga 16.00 WIB, 4 April 2024. Metode pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan sesi sharing. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berkaitan dengan hipertensi dan cara penanganannya, disajikan dalam bentuk presentasi PowerPoint yang diproyeksikan menggunakan media proyektor. Hasil dari seminar psikoedukasi yang kami adakan menunjukkan bertambahnya wawasan dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat Desa Reuleut Timur sehingga dapat menerapkan strategi penanganan stres untuk mengelola tekanan darah. Sosialisasi ini penting agar penduduk Desa Reuleut Timur mampu mengatasi stres dengan lebih baik, dengan tambahan aktivitas fisik seperti rutin berolahraga dan istirahat yang teratur.

Kata Kunci: Coping Stress, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah meningkat secara kronis, sering kali disebabkan oleh beban kerja berlebihan pada jantung untuk menyediakan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Penyakit ini memiliki potensi untuk menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan cepat (Susanti, 2022). Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi timbulnya hipertensi, termasuk faktor genetik, usia, jenis kelamin, obesitas, kebiasaan mengonsumsi garam, dan juga tingkat stres. Sebagian besar faktor ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait satu sama lain, yang kemudian dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi, terutama faktor stres (Usman, 2023). Stres merupakan pemicu hipertensi yang sulit diatasi, sehingga seseorang dengan riwayat hipertensi yang mengalami stres berlebihan berisiko tinggi untuk mengalami kambuhnya penyakit hipertensi.

Ketika seseorang dengan hipertensi mengalami stres, kelenjar pituitary di otak akan mengirimkan hormon dari kelenjar endokrin, yang mengakibatkan peningkatan produksi hormon adrenalin dan hidro kortison. Hal ini menyebabkan detak jantung yang lebih cepat dan peningkatan tekanan darah (Wang et al., 2006). Stres juga memicu

peningkatan produksi hormon kortison dan adrenalin, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi pada organ lain. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah melalui strategi koping. Koping adalah upaya individu untuk mengurangi stres, dan setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda (Mad Zaini et al., 2022). Strategi coping merupakan suatu cara untuk memecahkan masalah pribadi dan interpersonal, dan berusaha untuk menguasai, meminimalkan atau mentoleransi stres atau konflik. Dengan memiliki mekanisme koping yang adaptif, seseorang dapat mengatasi masalah dengan baik dan mengurangi risiko stres berkepanjangan. Penurunan kemampuan koping stres juga meningkatkan risiko kekambuhan hipertensi.

Terdapat dua jenis coping, yaitu positif dan negatif. Menurut Lloyd (dalam Mashudi 2012: 228), coping negatif meliputi *giving up*, *agresif*, memanjakan diri sendiri, mencela diri sendiri, dan *defence mechanism*. Sementara, coping yang bersifat positif diartikan sebagai upaya dalam menghadapi situasi stres secara sehat. Beberapa ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons coping yang positif. Dalam hal ini, Sari, D. K., Gunawan, D. & Septiani, (2018) menemukan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stres terhadap suasana hati atau perasaan seseorang. Ciri-ciri coping yang positif ialah menghadapi masalah secara langsung, menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan pertimbangan yang rasional, dan mengendalikan diri (*self control*).

Menurut Kusumawati et al., (2021) terdapat berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focused coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres (*problem focused coping*), dimana individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Coping yang efektif menghasilkan adaptasi menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Coping yang efektif untuk dilaksanakan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lubis et al., 2023).

Namun, bagi penderita hipertensi, mengendalikan stres dan mengadopsi gaya hidup sehat saja tidak cukup. Penting juga untuk memperhatikan penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi guna mengatasi hipertensi (Ariyanti et al., 2020). Dengan demikian, peran tenaga kesehatan, terutama bagi mereka yang menderita hipertensi, dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang koping stres sangat penting. Hal ini diharapkan dapat membantu menekan tingkat kasus hipertensi. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun (2023) menunjukkan jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 10.007.334 kasus. Dari jumlah tersebut, 5.375.364 kasus (48,83%) adalah laki-laki dan 5.632.699 kasus (51,17%) adalah perempuan. Di Kabupaten Aceh utara, kasus hipertensi pada tahun 2023 hingga bulan November mencapai 140.276 kasus, jauh lebih tinggi dari 74.162 kasus pada tahun 2022. Terdapat peningkatan yang signifikan, di mana kasus hipertensi meningkat dari 4.306 kasus pada tahun 2023 menjadi 9.116 kasus hingga November 2023 (Dinkes Aceh, 2023).

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah teknik intervensi yang memberikan pendidikan kepada kelompok masyarakat dengan memberikan informasi tertentu yang bertujuan untuk memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Fokus utama dari psikoedukasi adalah memberikan informasi yang relevan. Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 15-20 peserta dengan usia berkisar 35-60 tahun yang tinggal di Desa Reuleut Timur. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan langsung selama 1 jam, dimulai dari pukul 15.00 hingga 16.00 WIB, 4 April 2024. Metode pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan sesi sharing. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berkaitan dengan hipertensi dan cara penanganannya, disajikan dalam bentuk presentasi PowerPoint yang diproyeksikan menggunakan media proyektor.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa metode, di antaranya adalah metode Deskriptif Kualitatif. Metode ini melibatkan observasi, yang merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Menurut Fadhillah, (2022) observasi adalah pengamatan terhadap perilaku seseorang dalam situasi tertentu dengan tujuan melakukan assesmen terhadap permasalahan yang ada. Observasi dilakukan secara langsung di lapangan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, yang kemudian dicatat sebagai hasil pengamatan penelitian. Selain observasi, teknik yang digunakan adalah wawancara. Wawancara merupakan cara pengumpulan data dengan mewawancarai informan secara langsung. Proses wawancara melibatkan pertukaran informasi antara reporter (peneliti) dan narasumber (informan). Dalam hal ini, informan merupakan kunci utama dalam penelitian ini, yaitu masyarakat lokal yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam menggunakan tanaman obat keluarga.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Hal ini berarti bahwa peneliti telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada informan, dan pertanyaan-pertanyaan ini menjadi pedoman atau modul selama proses wawancara. Dokumentasi juga dilakukan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara. Penulis mengumpulkan data berupa gambar atau foto menggunakan HP selama proses wawancara untuk memberikan ilustrasi visual yang mendukung data yang diperoleh. Dengan demikian, teknik observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi menjadi langkah-langkah penting dalam mengumpulkan data untuk penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan ini dilakukan di masyarakat Desa Reuleut Timur, sebuah upaya yang sangat penting mengingat kondisi permasalahan yang dihadapi oleh penduduk desa tersebut. Masyarakat Desa Reuleut Timur menghadapi tantangan besar terutama dalam hal faktor ekonomi yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, ada juga keluhan terkait dengan kesehatan, seperti kasus hipertensi yang cukup sering terjadi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang serius dan dapat membawa risiko kesehatan yang tinggi.

Penderita hipertensi sering mengalami gejala seperti pusing, mudah lelah, cemas, dan berbagai masalah lainnya yang mengganggu kualitas hidup mereka. Untuk itu, diperlukan suatu kegiatan sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Reuleut Timur. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk

memberikan pengetahuan tentang hipertensi, tetapi juga untuk membantu mereka dalam mengelola tingkat stres yang mereka hadapi sehari-hari. Menurut Triandini, (2022) hipertensi dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas seseorang. Faktor-faktor risiko untuk hipertensi meliputi faktor genetik dan usia. Semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko mereka terkena hipertensi. Gejala hipertensi juga dapat bervariasi, mulai dari sakit kepala, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, vertigo, hingga telinga berdengung.

Stress juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Stress adalah respons tubuh dan pikiran terhadap tekanan lingkungan. Oleh karena itu, dalam kegiatan sosialisasi ini, tidak hanya akan dibahas mengenai hipertensi itu sendiri, tetapi juga pentingnya mengelola stres dengan baik agar tekanan darah tidak mudah naik. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Reuleut Timur.

Selain edukasi mengenai hipertensi dan manajemen stres, kegiatan ini juga akan memberikan pemahaman tentang pentingnya gaya hidup sehat. Melalui pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan penghindaran konsumsi alkohol dan merokok, masyarakat dapat membantu mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

Para peserta juga akan diberikan informasi mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan rutin ke dokter untuk memantau kondisi kesehatan mereka. Pemeriksaan tekanan darah secara teratur adalah langkah penting dalam deteksi dini hipertensi dan tindak lanjut yang tepat jika terjadi peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat Desa Reuleut Timur tentang hipertensi, manajemen stres, dan pentingnya gaya hidup sehat. Semoga melalui upaya ini, mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah risiko kesehatan yang lebih serius di masa depan. Respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan yang diberikan. Ketika tuntutan tersebut melebihi kemampuan tubuh untuk menghadapinya, maka kondisi itu disebut sebagai distress. Tuntutan ini bisa berasal dari situasi yang faktual saat itu, namun juga bisa berupa situasi yang baru dan mungkin akan terjadi, namun dipercayai secara aktual. Tubuh manusia memiliki mekanisme untuk menyesuaikan diri terhadap rangsangan atau pulih dengan cepat setelah mengalami pengalaman stres.



Gambar 1. Foto Bersama dengan Masyarakat

Tingkat stress bisa dikelompokkan menjadi tiga, yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat (Rahmawati et al., 2019). Efek dari stress berat dapat menyebabkan perilaku yang tidak efisien, bahkan dalam kasus yang ekstrim, stress dapat menjadi

beban bagi kehidupan pribadi seseorang. Gejala stress terbagi menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik yang muncul dapat berupa jantung berdebar-debar lebih cepat dari biasanya, ketidakreguleran detak jantung, berkeringat berlebihan, kesulitan tidur, dan sakit kepala. Sementara gejala mental yang muncul meliputi perilaku menarik diri dari lingkungan, depresi, merasa tertekan, kecemasan, kemarahan, dan agresif (Kristi & Ernawati, 2024).

Penting untuk diingat bahwa stress bukanlah sesuatu yang hanya terjadi dalam pikiran kita, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik kita secara keseluruhan. Ketika seseorang mengalami stress, sistem tubuhnya menjadi terpengaruh, termasuk sistem kardiovaskular, hormon, pernapasan, pencernaan, dan lainnya. Jika stress tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi atau hipertensi, seperti yang sedang kami bahas dalam kegiatan sosialisasi untuk masyarakat Desa Reuleut Timur. Oleh karena itu, melalui kegiatan sosialisasi ini, kami tidak hanya ingin memberikan pemahaman tentang hipertensi dan manajemen stres, tetapi juga mengajak masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan fisik mereka secara holistik. Dengan memahami gejala-gejala stress dan cara mengelolanya, diharapkan masyarakat Desa Reuleut Timur dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan mengurangi risiko terkena berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh stress yang berlebihan.

Keadaan yang menimbulkan stress seringkali mendorong individu untuk mencari cara untuk mengatasinya. Usaha ini dikenal sebagai coping stress, yang merupakan proses internal yang terjadi dalam diri individu ketika mereka menghadapi situasi stressor. Coping stress tidak hanya melibatkan strategi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi juga upaya untuk mengurangi perasaan tertekan yang muncul akibat masalah tersebut.

Dalam usaha untuk melakukan coping, ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan, salah satunya adalah tingkat stress yang dialami individu. Menurut Edward (1990), individu yang mengalami tingkat stress yang rendah cenderung menggunakan strategi coping yang sama atau mirip dengan yang mereka gunakan sebelumnya. Ini karena ketika stres rendah, individu cenderung memiliki kemampuan untuk memproses dan merespon situasi dengan lebih baik. Namun, ketika individu mengalami tingkat stress yang tinggi, strategi coping mereka mungkin berbeda. Mereka mungkin lebih cenderung mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat. Selain itu, mereka juga mungkin mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan yang lebih terstruktur.

Pentingnya memahami strategi coping stress adalah untuk membantu individu mengelola dan mengatasi stress yang mereka alami dengan lebih efektif. Dengan mengetahui strategi yang tepat untuk digunakan dalam situasi yang berbeda, individu dapat mengurangi dampak negatif dari stress terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, dalam kegiatan sosialisasi di Desa Reuleut Timur, kami juga akan membahas tentang strategi coping stress yang efektif, sehingga masyarakat dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.



Gambar 2. Sosialisasi

Dalam melakukan coping, tidak hanya tentang menyelesaikan masalah atau meredakan ketegangan yang muncul, tetapi juga penting untuk memperhatikan bagaimana cara coping dilakukan dengan adaptif dan efektif. Artinya, strategi coping yang digunakan seharusnya tidak merugikan baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Setiap individu memiliki berbagai macam strategi coping yang dapat mereka gunakan, dan ini lebih seperti proses berangkai, di mana individu akan mencoba beberapa strategi sampai mereka menemukan yang paling sesuai dengan situasi yang dihadapi. Keberhasilan dari proses coping tergantung pada kemampuan individu untuk memilih dan memasang dengan tepat beberapa alternatif coping dengan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu juga dituntut untuk mampu mengelola permasalahan tersebut secara adaptif dan efektif, sehingga tujuan dari coping itu sendiri dapat tercapai.

Dengan demikian, penting bagi masyarakat Desa Reuleut Timur untuk memahami bahwa coping yang berhasil adalah saat mereka dapat menghadapi masalah dengan cara yang tidak hanya mengurangi stress, tetapi juga memperbaiki situasi dan memperkuat kesejahteraan mereka. Dalam kegiatan sosialisasi, kami akan mengajak masyarakat untuk menjelajahi berbagai strategi coping yang sehat dan adaptif, serta memberikan panduan tentang bagaimana mengintegrasikan strategi-strategi ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tujuan utama dari semua ini adalah agar masyarakat Desa Reuleut Timur dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengatasi stress dan masalah hidup dengan lebih baik. Dengan demikian, diharapkan mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka, serta mencegah terjadinya masalah kesehatan yang disebabkan oleh stress yang berlebihan.

KESIMPULAN

Bahwa masyarakat Desa Reuleut Timur sangat membutuhkan psikoedukasi mengenai pengelolaan tingkat stress, terutama bagi penderita hipertensi. Melalui kegiatan seminar psikoedukasi yang telah dilakukan, diharapkan masyarakat Desa Reuleut Timur dapat mempelajari strategi coping stress yang efektif dalam mengelola tingkat stress mereka. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari seminar tersebut, diharapkan para masyarakat Desa Reuleut Timur dapat menerapkan strategi coping stress dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka mengelola stress yang timbul akibat kondisi ekonomi atau kesehatan, tetapi juga dapat membantu menurunkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya

- Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Fadhilah, M. I. (2022). Perancangan Sistem Informasi Pengadaan Umum dan Jasa Konstruksi di PT Arata Arga Prima. *Jurnal Riset Dan Aplikasi Mahasiswa Informatika (JRAMI)*, 3(03), 484–491. <https://doi.org/10.30998/jrami.v3i03.4990>
- Kristi, A. A., & Ernawati, S. (2024). Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Rehabilitasi Sosial Di Dinas Sosial Kota Surakarta. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 39–48.
- Kusumawati, W., Orbayinah, S., & Widada, H. (2021). Pembentukan Komunitas Peduli Hipertensi Dan Dm Berbasis Ipcp Di Sedayu Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 181–185. <https://doi.org/10.18196/ppm.32.180>
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 18–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>
- Mad Zaini, Saputri, A. B., Arifinda, P. A. B., Asrofiah, K. F., & Aprilia, A. (2022). Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 155–159. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.103>
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Sari, D. K., Gunawan, D. & Septiani, R. P. (2018). Gambaran coping stress pada pendatang baru yang tinggal di lingkungan padat dan bising di Jakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(2548–4044), 125–136. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/5619>
- Susanti. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Bp. Y Dengan Masalah Utama Infeksi Saluran Pernapasan Akut Di Kelurahan Banget Ayu Wetan Kota Semarang. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017.14168>
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>
- Usman, A. dkk. (2023). *Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*. www.penerbitnem.com
- Wang, W., Lee, E. T., Fabsitz, R. R., Devereux, R., Best, L., Welty, T. K., & Howard, B. V. (2006). A longitudinal study of hypertension risk factors and their relation to cardiovascular disease: The strong heart study. *Hypertension*, 47(3), 403–409. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000200710.29498.80>