

Hubungan Kepatuhan Diet dan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

Heppi Sasmita^{1*}, Sintia Desta Ramadani², Murniati Muchtar³, Herwati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

E-mail: ^{1*}heppisasmita@yahoo.com, ²sintiadestar@gmail.com, ³murniati.muchtar@yahoo.com, ⁴herwatinurmin@yahoo.com

Received: 4 May 2026; Accepted: 14 May 2026; Published: 4 July 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kepatuhan diet dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, dengan pengumpulan data pada Maret-April 2026. Populasi penelitian berjumlah 377 pasien hipertensi dan sampel sebanyak 65 responden dipilih menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner kepatuhan diet, *Perceived Stress Scale* (PSS), dan pengukuran tekanan darah. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Fisher's Exact Test* karena terdapat frekuensi harapan kurang dari 5 pada tabel 2 x 2. Sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet hipertensi (70,8%), mengalami stres sedang (84,6%), dan berada pada hipertensi tahap 2 (84,6%). Terdapat hubungan bermakna antara kepatuhan diet dan derajat hipertensi ($p=0,028$), serta antara tingkat stres dan derajat hipertensi ($p=0,039$). Temuan menunjukkan adanya asosiasi antara kedua faktor tersebut dan derajat hipertensi, namun desain *cross-sectional* tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat. Edukasi kepatuhan diet dan pengelolaan stres tetap penting sebagai bagian dari pengendalian hipertensi yang komprehensif.

Kata Kunci: Kepatuhan diet, tingkat stres, tekanan darah, derajat hipertensi, hipertensi

Abstract

Hypertension is a major non-communicable disease that may lead to serious complications. This study aimed to analyze the association of dietary adherence and stress level with hypertension stage among patients with hypertension. A quantitative cross-sectional study was conducted in the working area of the Belimbing Public Health Center, Padang City, with data collected from March to April 2026. The study population comprised 377 patients with hypertension, and 65 respondents were selected using *accidental sampling*. The instruments included a dietary adherence questionnaire, the *Perceived Stress Scale* (PSS), and direct blood pressure measurement. Data were analyzed using univariate analysis and Fisher's Exact Test because expected cell frequencies were below 5 in the 2 x 2 tables. Most respondents were non-adherent to the hypertension diet (70.8%), experienced moderate stress (84.6%), and had stage 2 hypertension (84.6%). Dietary adherence was significantly associated with hypertension stage ($p=0.028$), as was stress level ($p=0.039$). These findings indicate associations between the studied factors and hypertension stage; however, the cross-sectional design does not establish causality. Dietary education and stress management remain important components of comprehensive hypertension control.

Keywords: Dietary adherence, stress level, blood pressure, degree of hypertension, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara karena berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya sampai terjadi komplikasi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, serta penurunan kualitas hidup.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi yang tinggi. Kondisi tersebut juga terlihat di Kota Padang, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing yang mencatat 377 penderita hipertensi pada tahun 2025. Tingginya jumlah kasus tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan primer.

Pengendalian tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi meliputi kepatuhan terhadap diet hipertensi, aktivitas fisik, konsumsi garam, merokok, obesitas, serta tingkat stres. Di antara faktor tersebut, kepatuhan diet dan stres merupakan faktor yang berperan penting karena berhubungan langsung dengan perubahan tekanan darah.

Diet hipertensi bertujuan membatasi konsumsi natrium, lemak jenuh, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran. Kepatuhan dalam menjalankan diet terbukti membantu mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi. Sebaliknya, ketidakpatuhan terhadap diet menyebabkan tekanan darah lebih sulit dikontrol sehingga mempercepat terjadinya kerusakan organ target.

Selain faktor perilaku, kondisi psikologis seperti stres juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Stres mengaktifkan sistem saraf simpatis yang meningkatkan pelepasan hormon adrenalin dan kortisol sehingga menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, stres dapat memperburuk kondisi hipertensi serta menurunkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan maupun diet.

Survei awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing menunjukkan bahwa sebagian penderita hipertensi masih memiliki tekanan darah tinggi yang disertai rendahnya kepatuhan terhadap diet serta tingginya tingkat stres. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk meneliti hubungan kepatuhan diet dan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar penyusunan strategi edukasi dan promosi kesehatan dalam pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan primer.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kepatuhan diet dan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, dengan pengumpulan data pada Maret-April 2026.

Partisipan/Sampel Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Belimbing Kota Padang pada saat penelitian. Teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling* berdasarkan kriteria inklusi eksklusi. Jumlah sampel 65 responden.

Pengumpulan Data Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengukuran tekanan darah secara langsung, pengisian kuesioner, serta pengumpulan data pendukung berupa dokumentasi dan data rekam medis penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Instrumen kepatuhan diet menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator kepatuhan diet, meliputi pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam atau natrium, mengurangi makanan tinggi lemak, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta menjalankan anjuran diet hipertensi. Kuesioner kepatuhan diet terdiri dari 15 pertanyaan dengan kategori penilaian berdasarkan skor yang diperoleh responden, yaitu patuh dan tidak patuh terhadap diet hipertensi.

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh penderita hipertensi. Kuesioner PSS terdiri dari beberapa item pertanyaan dengan sistem penilaian berdasarkan skor total yang diperoleh responden. Hasil pengukuran tingkat stres kemudian dikategorikan menjadi tingkat stres ringan, sedang, dan berat sesuai dengan klasifikasi skor yang digunakan dalam penelitian.

Analisis Data. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, kepatuhan diet, tingkat stres, dan derajat hipertensi. Analisis bivariat pada tabel 2 x 2 menggunakan *Fisher's Exact Test* karena terdapat frekuensi harapan kurang dari 5, dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik.

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	35,4
Perempuan	42	64,6
Total	65	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	6,2
SD	27	41,5
SMP	17	26,2
SMA	16	24,6
Perguruan Tinggi	1	1,5
Total	65	100
Pekerjaan		
Petani / Pedagang	32	49,2
IRT	31	47,7
PNS	2	3,1
Total	65	100

Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 42 orang (64,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, hampir separuh responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 27 orang (41,5%). Berdasarkan pekerjaan, hampir separuh responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 32 orang (49,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Kepatuhan Diet	F	%
Tidak Patuh	46	70,8
Patuh	19	29,2
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet hipertensi sebanyak 46 orang (70,8%), sedangkan yang patuh sebanyak 19 orang (29,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tingkat Stres	F	%
Stres Rendah	10	15,4
Stres Sedang	55	84,6
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 55 orang (84,6%), sedangkan stres rendah sebanyak 10 orang (15,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Derajat Hipertensi	F	%
Hipertensi Tahap 1	10	15,4
Hipertensi Tahap 2	55	84,6
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden mengalami hipertensi tahap 2 sebanyak 55 orang (84,6%), sedangkan hipertensi tahap 1 sebanyak 10 orang (15,4%).

Tabel 5. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Kepatuhan Diet	Hipertensi Tahap 1	Hipertensi Tahap 2	Total	<i>p-value</i>
Tidak Patuh	10 (21,7%)	36 (78,3%)	46	0,028
Patuh	0 (0,0%)	19 (100%)	19	
Total	10	55	65	

Berdasarkan Tabel 5, pada kelompok tidak patuh diet terdapat 36 responden (78,3%) dengan hipertensi tahap 2, sedangkan seluruh responden yang dikategorikan patuh (19 responden; 100%) berada pada hipertensi tahap 2. *Fisher's Exact Test* menunjukkan $p=0,028$ ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan bermakna antara kepatuhan diet dan derajat hipertensi pada sampel penelitian. Pola distribusi ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak menunjukkan arah sebab-akibat.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tingkat Stres	Hipertensi Tahap 1	Hipertensi Tahap 2	Total	<i>p-value</i>
Stres Rendah	4 (40,0%)	6 (60,0%)	10	0,039
Stres Sedang	6 (10,9%)	49 (89,1%)	55	
Total			65	

Berdasarkan Tabel 6, responden dengan stres sedang sebagian besar mengalami hipertensi tahap 2 sebanyak 49 orang (89,1%), sedangkan pada kelompok stres rendah terdapat 6 responden (60,0%) dengan hipertensi tahap 2. *Fisher's Exact Test* menunjukkan $p=0,039$ ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet hipertensi, yaitu sebanyak 46 responden (70,8%), sedangkan responden yang patuh hanya sebanyak 19 responden (29,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi di wilayah kerja

Puskesmas Belimbing Kota Padang belum menerapkan pola makan sesuai anjuran dalam pengendalian hipertensi.

Kepatuhan diet merupakan salah satu komponen utama dalam pengelolaan hipertensi selain terapi farmakologis, aktivitas fisik, penghentian merokok, dan pengendalian berat badan. Diet hipertensi menekankan pembatasan konsumsi natrium, lemak jenuh, makanan olahan, serta peningkatan konsumsi buah, sayur, dan makanan tinggi kalium. Kepatuhan terhadap diet tersebut terbukti mampu membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular.

Rendahnya kepatuhan diet pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa perubahan pola makan masih menjadi tantangan dalam pengelolaan hipertensi. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium, preferensi rasa, pengetahuan, dukungan keluarga, dan kemampuan mempertahankan perubahan gaya hidup dapat memengaruhi kepatuhan terhadap anjuran diet.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses penelitian, sebagian responden mengaku masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi natrium seperti ikan asin, makanan instan, makanan bersantan, serta makanan olahan karena telah menjadi kebiasaan keluarga. Selain itu, beberapa responden menyatakan sulit mengurangi penggunaan garam dalam masakan karena merasa makanan menjadi kurang enak.

Menurut asumsi peneliti, rendahnya kepatuhan diet pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, pengetahuan mengenai hipertensi, dukungan keluarga, kebiasaan makan, serta kurangnya motivasi dalam menjalankan perubahan gaya hidup. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka tekanan darah akan sulit dikendalikan sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gagal jantung.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 55 responden (84,6%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi masih mengalami tekanan psikologis selama menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup.

Menurut teori Lazarus dan Folkman, stres merupakan respons individu terhadap situasi yang dinilai melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan lingkungan. Pada penderita hipertensi, stres dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, kebutuhan menjalani pengobatan dalam jangka panjang, keterbatasan aktivitas, serta masalah ekonomi maupun keluarga.

Penelitian Ardian *et al.* (2018) menjelaskan bahwa penderita hipertensi dengan tingkat stres sedang hingga berat cenderung mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan penderita dengan tingkat stres ringan. Penelitian Halawa *et al.* (2023) juga menyebutkan bahwa stres kronis menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.

Selama penelitian berlangsung, beberapa responden menyampaikan bahwa mereka sering merasa cemas apabila tekanan darah meningkat, takut mengalami komplikasi, serta merasa terbebani karena harus mengonsumsi obat secara terus-menerus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis masih menjadi salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pengendalian hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, tingginya tingkat stres pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh lamanya menderita hipertensi, adanya penyakit penyerta, perubahan pola hidup yang harus dijalani, serta masalah sosial ekonomi. Oleh karena itu, pengelolaan stres perlu menjadi bagian dari pelayanan keperawatan dan promosi kesehatan bagi penderita hipertensi.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kepatuhan diet dan derajat hipertensi ($p=0,028$). Namun, distribusi data menunjukkan bahwa seluruh responden yang dikategorikan patuh berada pada hipertensi tahap 2. Oleh karena itu, hasil ini tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa kepatuhan diet menyebabkan tekanan darah yang lebih tinggi maupun sebagai bukti arah hubungan tertentu. Desain *cross-sectional* hanya menunjukkan adanya asosiasi pada saat

pengukuran dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lama menderita hipertensi, kepatuhan minum obat, komorbiditas, dan perubahan diet setelah diagnosis.

Secara fisiologis, konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan retensi cairan di dalam tubuh sehingga meningkatkan volume darah dan tahanan pembuluh darah perifer yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, pembatasan konsumsi garam dan penerapan pola makan DASH terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepatuhan terhadap diet hipertensi berhubungan signifikan dengan pengendalian tekanan darah. Penderita yang mematuhi anjuran diet memiliki kemungkinan lebih besar mencapai tekanan darah yang terkontrol dibandingkan penderita yang tidak patuh.

Menurut asumsi peneliti, responden yang tidak patuh terhadap diet masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan makanan cepat saji sehingga tekanan darah tetap tinggi meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi farmakologis harus diimbangi dengan perubahan gaya hidup agar pengendalian hipertensi menjadi lebih optimal.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan derajat hipertensi dengan $p=0,039$ ($p<0,05$). Responden dengan stres sedang lebih banyak berada pada hipertensi tahap 2 dibandingkan kelompok stres rendah. Meskipun demikian, karena desain penelitian bersifat *cross-sectional*, hasil ini menunjukkan asosiasi dan bukan hubungan sebab-akibat.

Stres menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan denyut jantung, kontraksi pembuluh darah, dan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat, terutama apabila stres berlangsung secara terus-menerus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardian *et al.* (2018) dan Halawa *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Individu dengan stres yang lebih tinggi memiliki risiko mengalami hipertensi yang tidak terkontrol dibandingkan individu dengan tingkat stres rendah.

Menurut asumsi peneliti, tingginya tingkat stres pada responden dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban pekerjaan, masalah keluarga, kondisi ekonomi, serta kekhawatiran terhadap komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, selain edukasi mengenai diet dan pengobatan, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi mengenai teknik manajemen stres, relaksasi, aktivitas fisik, serta dukungan keluarga untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet hipertensi (70,8%), mengalami stres sedang (84,6%), dan berada pada hipertensi tahap 2 (84,6%). *Fisher's Exact Test* menunjukkan hubungan bermakna antara kepatuhan diet dan derajat hipertensi ($p=0,028$) serta antara tingkat stres dan derajat hipertensi ($p=0,039$). Temuan ini menunjukkan adanya asosiasi antara kepatuhan diet dan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada sampel penelitian, tetapi tidak menetapkan arah hubungan atau sebab-akibat. Pengendalian hipertensi tetap memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi diet, kepatuhan terapi, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, dan pengelolaan stres.

SARAN

Bagi Puskesmas Belimbing Kota Padang, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan mengenai diet hipertensi, pembatasan konsumsi garam, pentingnya aktivitas fisik, serta edukasi terkait pengelolaan stres. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan secara berkala terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah penderita hipertensi melalui program pengelolaan penyakit kronis. Bagi penderita hipertensi, diharapkan dapat lebih patuh dalam menerapkan diet hipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan, mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak,

serta menerapkan manajemen stres seperti relaksasi dan olahraga teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan pengendalian tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, kualitas tidur, dukungan keluarga, dan lama menderita hipertensi dengan jumlah responden yang lebih besar serta desain penelitian yang mampu mengevaluasi hubungan sebab akibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., dkk. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Anisa, [Inisial], & Bahri, [Inisial]. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan. *[Nama Jurnal]*, 6(1), 56–65.
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Proceeding Unissula*.
- Bahari, G. P., S., & B. (2021). Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan status tekanan darah pada lansia di Desa Singogalih Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo. *[Nama Jurnal]*, 1–10.
- Blass, T. (2017). *Psikologi sosial: Teori dan aplikasi perilaku kepatuhan*. Penerbit XYZ.
- Fahrully, A. I., Solehudin, & Lannasari. (2024). Hubungan lingkungan dan sosial budaya dengan stres kerja perawat. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 27–38.
- Halawa, A., Smith, J., & Lee, R. (2023). The impact of stress on cardiovascular health: Mechanisms and outcomes. *Journal of Health Psychology*.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis data statistik parametrik aplikasi SPSS dan STATCAL: Sebuah pengantar untuk kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.co.id/books?id=axjGDwAAQBAJ>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertensi>