

## Kebutuhan Suportif Edukatif dalam Manajemen Diri Stres pada Pasien Hipertensi

### *The Need for Educative Supportive in Stress Self-Management in Hypertension Patients*

Maria Agustina Ermi Tri Sulistiyowati<sup>1\*</sup>, Wulandari Febrian Poma<sup>2</sup>, Maria Suryani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> \*STIKes Elisabeth Semarang; [ermi.trisulistiyowati@gmail.com](mailto:ermi.trisulistiyowati@gmail.com)

<sup>2</sup> STIKes Elisabeth Semarang; [wulanpoma52@gmail.com](mailto:wulanpoma52@gmail.com)

<sup>3</sup> STIKes Elisabeth Semarang; [mariahandoko@gmail.com](mailto:mariahandoko@gmail.com)

#### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease that is the number one cause of death in the world. Stress in hypertensive patients can worsen the patient's condition and increase the risk of complications. Nurses have an important role to provide educational support in self-management in hypertensive patients. **Objective:** Knowing the level of educational support needs in stress self-management in hypertensive patients. **Research Methods:** The research design used in this study was descriptive quantitative. A sample of 40 respondents was taken using the total sampling technique. Data were collected using a stress management questionnaire. **Results:** All respondents, as many as 40 people (100%), have a low level of educational supportive needs in stress self-management. **Conclusion:** Respondents need educative support in low stress self-management. **Suggestion:** Nurses identify the patient's level of educational support needs in managing stress so that they can provide educational support according to the patient's needs.

**Keywords:** Hypertension, educative supportive needs, stress self-management

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Stres pada pasien hipertensi dapat memperburuk kondisi pasien dan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Perawat mempunyai peran penting untuk memberikan suportif edukatif dalam manajemen diri pada pasien hipertensi. **Tujuan :** Mengetahui tingkat kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress pada pasien hipertensi. **Metode Penelitian :** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel sebanyak 40 responden diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner manajemen stres. **Hasil:** Semua responden, yaitu sebanyak 40 orang (100%), memiliki tingkat kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress rendah. **Kesimpulan:** Responden membutuhkan suportif edukatif dalam manajemen diri stress yang rendah. **Saran :** Perawat mengidentifikasi tingkat kebutuhan suportif edukatif pasien dalam mengelola stress sehingga dapat memberikan suportif edukatif sesuai kebutuhan pasien.

**Kata kunci:** Hipertensi, kebutuhan suportif edukatif, manajemen diri stress

#### PEMBAHASAN

Hipertensi yang dikenal dengan *silent killer* merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian pertama di dunia setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi mencapai 22% dari total populasi dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan 1,13 miliar orang menderita hipertensi selama periode tahun 2015 - 2020. Hal ini mengandung arti bahwa satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi sendiri terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Diperkirakan 1,5 miliar orang menderita hipertensi pada tahun 2025 dan 9,4 juta kematian setiap tahunnya yang diakibatkan karena hipertensi dan komplikasinya.<sup>1</sup> Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan jumlah



pasien dengan hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2019 sebanyak 2.073.852, tahun 2020 sebanyak 2.543.732, dan pada tahun 2021 sebanyak 3.329.052.<sup>2</sup>

Stress menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Prevalensi stress pada pasien hipertensi sebesar 83,4%.<sup>3</sup> Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan hipertensi.<sup>4</sup> Seseorang yang mengalami stress memiliki risiko 1,12 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stress.<sup>5</sup> Stress dapat mempengaruhi tekanan darah dan tingkat keparahan hipertensi. Pada saat seseorang mengalami stress, tubuh akan melepaskan kortisol dan epinefrin yang dapat meningkatkan denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Stress yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memicu terjadinya hipertensi.<sup>6</sup> Pasien hipertensi diharuskan untuk melakukan pengaturan nutrisi, aktivitas, gaya hidup, stress dan pengobatan. Pengelolaan hipertensi yang membutuhkan jangka waktu panjang dan perubahan gaya hidup sehari – hari dapat menyebabkan pasien merasa tertekan dan dapat menimbulkan stress.<sup>7</sup> Kondisi stress pada pasien hipertensi perlu ditangani dengan serius untuk meminimalkan risiko terjadinya komplikasi.

Perawat memiliki peran penting dalam pemberian supportif edukatif pada pasien hipertensi. Supportif edukatif perawat dalam manajemen stress pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi dan dukungan agar pasien dapat mengelola stress secara mandiri. Edukasi yang diberikan dapat berupa manajemen stress melalui meditasi, relaksasi nafas dalam, aktivitas olahraga yang memadai, rekreasi, dan mendengarkan musik dapat memberikan rasa rileks serta nyaman bagi pasien hipertensi.<sup>8</sup> Perawat perlu mengetahui tingkat kebutuhan *supportive educative* pasien agar perawat dapat merencanakan dan melakukan *supportive educative* yang tepat pada pasien.

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Lukmawati, dkk yang berjudul “pengaruh *supportive educative* terhadap *self care* pasien hipertensi pada salah satu puskesmas di Bandung” menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self care* yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *supportive educative*.<sup>8</sup> Kemampuan perawatan diri dalam pengelolaan stress pada pasien hipertensi bertujuan untuk mencegah dan meminimalkan risiko yang dapat terjadi akibat dari penyakit yang dialaminya.

## METODE

Penelitian dilaksanakan di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran pada bulan Februari sampai dengan Agustus 2023. Penelitian ini telah lulus kelayakan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSUD dr. Gondo Suwarno dengan nomor : 010/KEPK RSGS/EC/VII/2023. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran dengan rata-rata 40 pasien perbulan pasien. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* serta memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi : bersedia menjadi responden dan mengisi lembar *informed consent*

Kriteria eksklusi:

1. Pasien hipertensi dengan gangguan verbal
2. Pasien hipertensi dengan tuna rungu
3. Pasien hipertensi yang mengalami penurunan kesadaran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner manajemen stress. Kuesioner terdiri dari 23 pernyataan, 14 pernyataan *favorabel* dan 9 pernyataan *unfavorabel* dengan likert. Instrumen penelitian sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Tasya Maria pada tahun 2017 dengan hasil uji validitas  $r : >0.445$  dan hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach's alpha* : 0,719.<sup>8</sup> Data yang sudah terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis univariat karena hanya memiliki satu variabel, dengan tujuan melihat kebutuhan supportif edukatif dalam manajemen diri stress pada pasien hipertensi berupa distribusi frekuensi dan persentase.

## HASIL

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2024 terhadap 40 pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Gondo Suwarno Ungaran dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian didapatkan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut :

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

No.	Karakteristik	n	%	
1	Usia			
	17-25	1	2,5	
	26-35	3	7,5	
	36-45	5	12,5	
	46-55	9	22,5	
	56-65	13	32,5	
2	Jenis Kelamin	66-keatas	9	22,5
		Perempuan	26	65,0
3	Pendidikan	Laki-laki	14	35,0
		Tidak Sekolah	1	2,5
4	Pekerjaan	SD	16	40,0
		SMP	7	17,5
		SMA	7	17,5
		S1	9	22,5
		Swasta	8	20,0
		IRT	13	32,5
4	Pekerjaan	Pensiunan	4	10,0
		Petani	3	7,5
		PNS	1	2,5
		Buruh	2	5,0
		Guru	1	2,5
		Wiraswasta	8	20,0

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 56-65 tahun sebanyak 13 orang (32,5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (65,0%), berpendidikan SD sebanyak 16 orang (40,0%), dengan pekerjaan IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 13 orang (32,5%).

### Pernyataan Kebutuhan Supportif Edukatif Dalam Manajemen Diri Stres

**Tabel 2. Distrubisi Frekuensi Pernyataan Kebutuhan Supportif Edukatif Dalam Manajemen Diri Stres**

No.	Item Pernyataan	Selalu n (%)	Kadang-Kadang n (%)	Tidak Pernah n (%)
1	Saya meminta nasehat mengenai penyakit yang saya alami kepada keluarga,orang terdekat maupun tenaga kesehatan	24 (60,0%)	14 (35,0%)	2 (5,0%)
2	Saya tidak suka menyendiri ketika saya sedang sakit	14 (35,0%)	11 (27,5%)	15 (37,5%)
3	Saya menceritakan perasaan yang tidak menyenangkan mengenai penyakit yang saya alami kepada orang yang saya percaya misalnya keluarga, orang terdekat atau petugas Kesehatan	28 (70,0%)	9 (22,5%)	3 (7,5%)
4	Saya tidak meminta bantuan orang lain walaupun saya sedang sakit	8 (20,0%)	18 (45,0%)	14 (35,0%)
5	Saya tidak suka diperhatikan orang-orang di sekitar saya tentang penyakit saya	11 (27,5%)	13 (32,5%)	16 (40,0%)
6	Saya melakukan aktivitas fisik ringan sampai berat setiap hari misalnya melakukan senam, lari santai ataupun berjalan kaki keluar rumah selama ± 30 menit 3 kali dalam	16 (40,0%)	16 (40,0%)	8 (20,0%)

	seminggu			
7	Saya melakukan sendiri aktivitas sehari-hari tanpa meminta bantuan orang lain seperti pemenuhan diri sehari-hari	22 (55,5%)	11 (27,5%)	7 (17,5%)
8	Saya tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti membersihkan rumah	5 (12,5%)	11 (27,5%)	24 (60,0%)
9	Jika saya sedang cemas saya menarik nafas dalam dan mengulanginya 5-10 kali	19 (47,5%)	14 (35,0%)	7 (17,5%)
10	Jika saya lelah saya menenangkan tubuh dengan duduk santai	33 (82,5%)	7 (17,5%)	-
11	Saat saya mengunjungi tempat-tempat yang dapat memberikan rasa tenang seperti pantai atau taman saya merasa rileks	24 (60,0%)	9 (22,5%)	7 (17,5%)
12	Saya tidak tahu cara menenangkan diri	4 (1,0%)	11 (27,5%)	25 (62,5%)
13	Saat lelah saya tetap memaksakan diri untuk berpikir masalah yang sedang dihadapi	11 (27,5%)	16 (40,0%)	13 (32,5%)
14	Saat gelisah saya tidak mendekati diri dengan Tuhan untuk mencari ketenangan	2 (5,0%)	3 (7,5%)	35 (87,5%)
15	Saya tidak mengingat Tuhan saat saya mengalami masalah	-	1 (2,5%)	39 (97,5%)
16	Saya lebih bisa menerima situasi dan bersyukur tentang apapun, meski segala sesuatunya sangat sulit dihadapi	31 (77,5%)	9 (22,5%)	-
17	Saya membaca kitab suci agar lebih merasa dekat dengan Tuhan	34 (85,0%)	5 (12,5%)	1 (2,5%)
18	Saya datang beribadah untuk membuat perasaan lebih terasa tenang	39 (97,5%)	1 (2,5%)	-
19	Saya tidak menyukai cerita lucu	5 (12,5%)	17 (42,5%)	18 (45,0%)
20	Saya merasa tidak ada yang lucu ketika ada orang lain yang sedang tertawa menonton film lucu	5 (12,5%)	19 (47,5%)	16 (40,0%)
21	Saya senang jika merasakan hal-hal lucu yang membuat saya tertawa misalnya acara komedi	26 (65,0%)	12 (30,0%)	2 (5,0%)
22	Saya berusaha mencari hal-hal yang lucu dengan menonton video dimedia sosial atau bermain <i>game</i> di <i>handphone</i>	19 (47,5%)	12 (30,0%)	9 (22,5%)
23	Saya merasa senang bercanda dengan orang disekitar saya	29 (42,5%)	8 (20,0%)	3 (7,5%)

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden sebanyak 39 orang (97,5%) selalu datang beribadah untuk membuat perasaan lebih terasa tenang dan mengingat Tuhan saat mengalami masalah. Terdapat 11 responden (27,5%) yang tidak suka diperhatikan orang-orang tentang penyakit yang diderita dan saat lelah tetap memaksakan diri untuk berpikir masalah yang dihadapi.

### Tingkat Kebutuhan Supportif Edukatif Dalam Manajemen Diri Stres

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebutuhan Supportif Edukatif Dalam Manajemen Diri Stres**

No	Tingkat Kebutuhan	n	Persentase
1	Tinggi	-	-
2	Rendah	40	100
	Total	40	100

Tabel 3 menunjukkan semua responden (100%) memiliki tingkat kebutuhan supportif edukatif rendah dalam manajemen diri stress.

## PEMBAHASAN

Supportif educatif pasien hipertensi merupakan dukungan pendidikan yang memberikan energi untuk menguatkan perilaku perawatan diri dan mendorong pasien untuk menggunakan sumber daya yang ada untuk mengatasi gejala yang dialami. Supportif edukatif berbeda dengan edukasi kesehatan pada umumnya karena tidak hanya meningkatkan aspek kognitif pasien saja, tetapi juga berfokus untuk mendukung, membimbing, dan mendidik pasien.<sup>8</sup>

Hasil penelitian di menunjukkan semua responden memiliki tingkat kebutuhan suportif edukatif rendah dalam manajemen diri stress. Tingkat kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stres dinilai dengan menggunakan kuesioner manajemen stres. Manajemen diri stress yang baik atau buruk akan menentukan tingkat kebutuhan suportif edukatif. Semakin buruk manajemen diri stres maka semakin tinggi kebutuhan suportif edukatif untuk manajemen diri stres. Sebaliknya semakin baik manajemen diri stres maka semakin rendah kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stres.

Mayoritas responden dalam penelitian ini selalu mengingat Tuhan saat mengalami masalah, dan melakukan ibadah untuk membuat perasaannya lebih tenang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Tasya, 2017 yang menyatakan bahwa mayoritas responden mempunyai manajemen stress yang baik. Mayoritas responden mendekati diri kepada Tuhan untuk mencari ketenangan dan beribadah untuk mengatasi stres.<sup>9</sup> Seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik dapat terhindar dari stres dan dapat mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.<sup>10</sup> Manajemen diri stress menentukan tingkat kebutuhan suportif edukatif. Kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

Responden pada penelitian mayoritas berusia 56-65 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, semakin banyak pula permasalahan kesehatan yang akan dihadapinya dan seringkali memerlukan dukungan khusus termasuk edukasi tentang kesehatan. Ketika seseorang memasuki usia lanjut, mereka akan cenderung lebih fokus terhadap pemenuhan kebutuhan spiritualnya. Mereka menyadari bahwa kehidupan di dunia ini tidak akan bertahan lama, sehingga kehidupan mereka lebih banyak diisi dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat keagamaan. Hal ini bertujuan untuk mencapai pengampunan atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan pada masa mudanya.<sup>11</sup> Bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, namun sebaliknya semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin baik pula pengendalian stress yang dimilikinya.<sup>12</sup>

Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan. Rendahnya kadar hormon estrogen pada wanita pasca menopause menyebabkan darah menjadi lebih kental dan tekanan darah meningkat.<sup>13</sup> Perempuan memiliki resiko lebih tinggi mengalami stres karena perempuan memiliki respon yang negatif terhadap adanya konflik sehingga akan mudah mengalami stres.<sup>6</sup> Pada kondisi ini pasien hipertensi akan mudah mengalami stress dan memerlukan suportif edukatif terutama dalam manajemen diri stress untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi pada diri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mambang Sari dkk 2019 yang menyatakan meskipun mayoritas responden adalah perempuan, tetapi memiliki manajemen diri stress yang baik.

Tingkat Pendidikan responden dalam penelitian ini mayoritas SD. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuannya dalam menerima informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula ia menerima dan menyerap informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah maka akan menghambat perkembangan sikapnya terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.<sup>14</sup> Hasil penelitian Abdul dkk 2022 menyatakan bahwa tingkat pendidikan cukup berperan terhadap perilaku seseorang untuk mendapatkan informasi-informasi terkait kesehatan. Meskipun status pendidikan responden dalam penelitian ini rendah, namun responden memiliki kemampuan mengelola stress dengan baik sehingga kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress mereka rendah.

Responden dalam penelitian ini mayoritas Ibu Rumah Tangga. Stress dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, sumber daya yang tidak memadai dan ketidakpuasan pekerjaan.<sup>15</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden baik ibu rumah tangga maupun yang bekerja dapat melakukan manajemen diri stress dengan baik sehingga kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress terpenuhi. Perawat memiliki peran yang penting dalam memberikan suportif edukatif pada pasien hipertensi. Perawat dapat membantu pasien untuk mengenali tanda gejala stress dan mengajarkan manajemen diri stress yang baik agar pasien dapat mengelola stressnya secara mandiri.

Pengelolaan stress yang baik dapat membantu pasien dalam menjaga kesehatan dan mengurangi resiko terjadinya komplikasi.

### SIMPULAN DAN SARAN

Supportif educatif merupakan dukungan pendidikan yang memberikan energi untuk menguatkan perilaku perawatan diri dan mendorong pasien untuk mengatasi gejala yang dialami. Perawat memiliki peran penting dalam pemberian suportif edukatif pada pasien hipertensi Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik simpulan bahwa semua responden sebanyak 40 orang (100%) memiliki kebutuhan suportif edukatif dalam manajemen diri stress rendah. Diharapkan perawat melakukan identifikasi tingkat kebutuhan suportif edukatif pasien dalam manajemen diri stress agar dapat menentukan intervensi keperawatan yang tepat bagi pasien.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Dosoo David Kwame D. Prevalence of Hypertension in the Middle Belt of Ghana: A Community-Based Screening Study. *Int J Hypertens.* 2019;2019.
2. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. *Buku Saku Kesehatan Triwulan.* 2022.
3. Amrita Sarkar D. A Lay Epidemiological Study on Coexistent Stress in Hypertension: Its Prevalence, Risk Factors, and Implications in Patients' Lives. *J Fam Med Prim Care.* 2017;6(2):169–70.
4. Iceu Amira DA,Suryani,dkk.Hubungan Tingkat Stress dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut.*Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi.*2021;21(1) :21 - 28
5. Delavera Aenaya,Siregar Kemal,dkk.Hubungan Kondisi Stress dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia 15 Tahun di Indonesia.*Bikfokes.*2021;1(3):148 – 159
6. Mambang Sari CW, Sumarni N, Rahayu YS. Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.* 2019;4(2).
7. Qodir A. Pengaruh Edukasi Supportif Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Literatur Review. *Media Husada J Nurs Sci.* 2022;3(2):101–11.
8. Lukmawati E, Wilandika A, Widiati AT. Pengaruh Supportive Educative Terhadap Self Care Pasien Hipertensi Pada Salah Satu Puskesmas Di Bandung. *J Keperawatan 'Aisyiyah.* 2020;6(2):1–7.
9. Maria T. Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kombos Timur Kecamatan Singkil Kota Manado. 2017;64–7.
10. Adyatma MA, Murtaqib M, Setiopotro B. Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Penderita Hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi-Bondowoso. *Pustaka Kesehat.* 2019;7(2):88.
11. Anitasari B, Fitriani. Hubungan pemenuhan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia : literature review. *J Fenom Kesehat.* 2021;04(1):463–77.
12. Rahmawati, Novi B. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *shine cahaya dunia ners .* 2017;1(1):31–9.
13. Delfriana, Sinaga D. Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *J Kesehat Masy.* 2022;10(2):136–47.
14. Wahyuni, Eksanoto D. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *J Ilmu Keperawatan Indones.* 2013;1(1):112–21.
15. Kurniasari I, Hidayat S. The influence of work stress on improving blood pressure on workers. *Indones J Occup Saf Heal.* 2017;6(3):385–93.