

## STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP PASIEN HIPERTENSI

Ruth Jelina Br Sitepu<sup>1</sup>, Lyna M. N. Hutapea<sup>2</sup>  
Universitas Advent Indonesia<sup>1,2</sup>  
ruthsitepu2001@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji studi fenomenologi terhadap pasien hipertensi. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif yang menggunakan model Colaizzi. Hasil penelitian: Teridentifikasi dalam 4 tema yaitu: 1. Pengetahuan, 2. Aktivitas, 3. Tingkat Stress/ Emosi, 4. Riwayat Keluarga. Simpulan, Melalui pengalaman klien yang menderita hipertensi, didapatkan informasi tentang pengetahuan, aktivitas, tingkat stress/ emosi serta riwayat keluarga merupakan aspek penting dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mereka baik sebelum mengalami hipertensi maupun setelah mengidap hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Pengalaman, Kualitatif

### ABSTRACT

*This study aims to examine phenomenological studies of hypertensive patients. This research method is qualitative research with a descriptive phenomenological approach that uses the Colaizzi model. Research results: Identified in 4 themes, namely: 1. Knowledge, 2. Activities, 3. Stress/Emotional Levels, 4. Family History. In conclusion, Through the experience of clients who suffer from hypertension, information about knowledge, activities, stress/emotional levels, and family history are essential in influencing their health condition both before experiencing hypertension and after suffering from hypertension.*

*Keywords: Hypertension, Experience, Qualitative*

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala sehingga membuat penderitanya tidak mengetahui bahwa dia sedang menderita hipertensi (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Dengan ketidaktahuan oleh penderita, maka tidak ada upaya apapun yang dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi sehingga saat sudah diketahui, maka sudah banyak komplikasi yang terjadi (WHO, 2018). Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah tidak berada dalam rentang normal, yaitu rentang darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan rentang darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Umumnya penderita hipertensi cenderung berisiko lebih tinggi terjadi pada usia dewasa muda daripada lansia (Permata et al., 2021; Sartika et al., 2020).

Maka bila tidak segera dilakukan upaya penanganan yang tepat sejak dini, akan menjadi sangat berbahaya dan berisiko menimbulkan banyak komplikasi juga mengganggu aktivitas sehari-hari (Sarumaha & Diana, 2018). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan

peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020).

Faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi ialah usia, jenis kelamin, obesitas, makanan berlemak, kopi, alkohol, merokok, pendidikan, genetik /riwayat keluarga, konsumsi garam berlebih, stress berlebihan serta tidak teraturnya pemantauan tekanan darah (Indriani et al., 2021). Secara umum penyebab hipertensi ialah karena pola hidup yang kurang sehat, didukung pula dengan alasan jauhnya jarak tempat pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Ternyata, hipertensi merupakan penyakit yang umum dimiliki oleh para lansia. Melalui penelitian yang sudah dilakukan di Puskesmas Parongpong, hal tersebut juga dibuktikan dengan sebagian besar responden penelitiannya ialah para lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki dewasa memiliki peluang lebih besar mengidap hipertensi dibandingkan perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih terlindung dari hipertensi sebelum mengalami menopause karena sebelum menopause, perempuan dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein (HDL)*. Sedangkan laki-laki berpotensi lebih besar mengidap hipertensi karena kebiasaan merokok (Sidabutar & Simbolon, 2020).

Pengalaman merupakan perwujudan dari suatu aksi atau tindakan yang telah dilakukan pada waktu lampau yang menghasilkan pengertian atau pemahaman mengenai suatu hal bagi seorang individu. Seorang individu akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dan lebih banyak serta memiliki keahlian di bidangnya sendiri setelah mengalami suatu pengalaman (Rosara, 2018). Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda walaupun adalah suatu objek yang sama. Hal-hal yang turut dalam menentukan sebuah pengalaman seorang individu adalah tingkat pendidikan, usia, latar belakang sosial ekonomi, budaya, pekerjaan, lingkungan fisik, dan keperibadian individu itu sendiri. Pengalaman bersifat subjektif karena berkaitan dengan pandangan dan perasaan pribadi setiap individu. Dengan adanya pengalaman, itu dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan dan juga dapat dipakai sebagai referensi untuk memecahkan sebuah masalah yang sedang dihadapi pada masa kini. Dengan pengalaman, maka seseorang akan mampu mengembangkan dirinya dan juga meningkatkan kemampuan yang dimiliki misalnya dalam hal mengambil suatu keputusan.

Fenomenologi merupakan metode juga alat ukur yang digunakan dalam memperoleh pengetahuan mengenai sifat-sifat alami kesadaran dan jenis-jenis pengetahuan melalui bentuk-bentuk intuisi. Fenomenologi lebih mengacu kepada pengalaman individu yang kemudian akan diinterpretasikan sebagai sebuah makna tertentu. Tujuan fenomenologi adalah untuk menganalisis, mempelajari, dan menjelaskan suatu fenomena yang terjadi tanpa mempertanyakan penyebab terjadinya, realitas sebenarnya, dan penampilannya yang hasilnya nanti akan digunakan untuk memperoleh pengetahuan yang baru dan menunjang pengetahuan sebelumnya. Fenomenologi memandang perilaku dan tindakan manusia sebagai sesuatu yang bermakna, karena manusia memberikan makna pada perilaku dan tindakan tersebut. Fenomenologi merupakan wadah untuk menggali suatu pengalaman secara lebih mendalam dan detail dengan cara penghayatan yang nantinya akan dapat membantu menjadi suatu data dasar dalam realitas. Dengan fenomenologi maka akan menunjukkan kepada orang lain apa yang sebenarnya dialami oleh seorang individu, yang tentunya harus ditemukan terlebih dahulu oleh seorang peneliti dengan cara berpikir khas

yang berbeda dengan seorang ahli dalam suatu ilmu tertentu (Technische Universtitat Munchen, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif yang menggunakan Model Colaizzi. Penelitian ini dilakukan dengan mendapatkan data tentang pengalaman klien melalui wawancara dan observasi. Kemudian, peneliti akan membuat kesimpulan yang akan di deskriptifkan menjadi bentuk informasi yang diungkapkan dengan kata-kata dan bahasa. Tiga Langkah yang dilakukan dalam proses fenomenologi deskriptif ini yaitu *intuiting*, *analyzing* dan *describing*.

Proses analisis menggunakan Model Colaizzi dengan tahapan sebagai berikut : 1). Mendeskripsikan fenomena yang diteliti. 2). Mengumpulkan deskripsi fenomena melalui pendapat atau pernyataan partisipan melalui teknik wawancara mendalam dan observasi serta membuat transkrip. 3). Membaca kembali transkrip wawancara dan mengutip pernyataan-pernyataan yang bermakna dari semua partisipan. 4). Menguraikan arti yang ada dalam pernyataan-pernyataan signifikan. 5). Mengorganisir kumpulan makna yang terumuskan ke dalam kelompok tema. 6). Membaca seluruh kategori yang ada, membandingkan dan mencari persamaan diantara kategori. 7). Menuliskan deskripsi yang lengkap. 8). Menemui partisipan untuk melakukan validasi deskripsi hasil analisis. 9). Menggabungkan data hasil validasi ke dalam deskripsi hasil analisis.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Pengetahuan**

Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah sehingga akhirnya memungkinkan timbulnya banyak komplikasi. Tema ini memiliki empat subtema yaitu:

### **Pemeriksaan Kesehatan**

Melakukan pemeriksaan kesehatan merupakan suatu tindakan yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya komplikasi yang lebih buruk. Beberapa tindakan pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk mengetahui kondisi penderita hipertensi ialah pemeriksaan tekanan darah, berat badan, ada tidaknya penimbunan cairan, dan elektrokardiogram (EKG). Berikut ungkapan responden saat ditanya apakah pernah melakukan pemeriksaan kesehatan saat sudah menderita hipertensi :

*“(.....) kalok ada keluhan ya diperiksa, kalok gak ada keluhan mah enggak, soalnya kan kalok dari sini ke tempat tinggal saya kan agak jarak jauh” (R7)*

*“Pernah, diperiksa di prolanis Puskesmas satu bulan sekali, yang diperiksa ee asam urat, darah tinggi, gula pun punya gula ibu, kolesterol” (R13)*

### **Pola Makan**

Makanan yang dikonsumsi memiliki peran penting dalam mempengaruhi hipertensi. Hal ini dikarenakan, dengan pola makan yang baik seperti asupan nutrisi yang tercukupi atau menjalankan suatu diet yang baik maka akan sangat membantu membuat kondisi penderita hipertensi mengalami perkembangan penyembuhan kearah yang lebih baik. Pola makan juga merupakan suatu faktor yang masih dapat dikontrol tindakannya. Namun perlu diperhatikan juga tentang kecukupan suatu nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi. Berikut ini ungkapan dari responden:

*“Tiga kali sehari makannya cuman kurang nafsu, untuk cemilan ada setiap hari, sayur ada, lauk ada, buah jarang, untuk minum air sehari banyak” (R1)*

*“Kadang-kadang dua kali kadang-kadang sekali, semau nya aja, ada sayur, lauk, buah, cemilan, minumnya sehari empat gelas lima gelas” (R3)*

### **Waktu (Lama Menderita Hipertensi)**

Seiring dengan bertambahnya usia maka akan memungkinkan seorang individu mengalami hipertensi. Perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikososial, dan psikologis adalah sebuah proses penuaan yang pasti akan terjadi dan akan dialami oleh semua individu. Namun, untuk masalah hipertensi, tidak dapat dipastikan kapan seorang individu akan mengalaminya karena berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapati bahwa ada responden penelitian yang sudah lama menderita hipertensi bahkan sebelum dia mengalami proses penuaan, berikut ungkapannya:

*“Sejak tahun 1983 (tiga puluh sembilan tahun)” (R11)*

*“Dari tahun 2017 (lima tahun)” (R12)*

### **Harapan**

Beberapa responden mengungkapkan harapannya setelah mereka didiagnosa menderita hipertensi:

*“Bisa kalok kita sering cek ke dokter, sering olahraga, sering makan obat. Harapannya ya mudah-mudahan ting sehat aja semuanya gitu aja (.....)” (R9)*

*“Yaa barangkali bisa sembuh kalok bisa atur itu kan” (R14)*

### **Aktivitas**

Selain mengkaji pengetahuan, peneliti juga melakukan observasi mengenai aktivitas yang dikerjakan oleh para responden penelitian.

### **Pekerjaan**

Setelah dilakukan observasi maka diketahuilah bahwa responden yang diteliti memiliki pekerjaan seperti :

*“ Ibu rumah tangga, berkebun ” (R4)*

### **Istirahat dan Tidur**

Dari hasil observasi melalui data yang didapatkan, para responden mengaku bahwa saat mereka mengidap hipertensi pola tidur mereka menjadi tidak efektif, berikut ungkapannya :

*“Paling siang satu jam terus malam tidur dari jam 9 bangun subuh, susah tidur dan sering terbangun” (R2)*

### **Olahraga**

Dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga, maka hal tersebut akan memberikan dampak yang penting bagi penderita hipertensi guna untuk menurunkan tekanan darah. Namun berdasarkan data yang telah diperoleh, ada klien yang tidak pernah melakukan olahraga, berikut ungkapannya :

*“Paling ke kebun weh jadi gak pernah olahraga khusus gitu olahraga” (R6)*

Tapi, ada juga klien yang melakukan olahraga ataupun aktifitas fisik lainnya, berikut ungkapan nya :

*“Ada olahraga, olahraganya itu jalan-jalan kecil, sekali jalan lebih ya sepuluh ribu langkah yah bolak-balik selama satu jam sebanyak tiga kali dalam seminggu, sekarang hanya berjemur selama paling tiga puluh menit setiap hari” (R5)*

### **Bantuan Sosial**

Berikut ini adalah ungkapan klien mengenai hal tersebut:

*“Suami juga anak juga bantuin, kalok kontrol mah enggak ahh suka-suka kalau gini mah saya weh” (R10)*

### **Tingkat Stress / Emosi**

Berikut adalah ungkapan klien mengenai hal tersebut :

*“ Ya kalok ada masalah mah sering kalok gak ada mah ya enggak kan masalah na sok dibuat-buat gitu ogeh gak marah jadi marah kan, apalagi punya anak laki-laki pusing” (R8)*

## **PEMBAHASAN**

### **Riwayat Keluarga**

Dalam keluarga terdapat riwayat penyakit yang dapat membantu memberikan informasi terkait masalah kesehatan bila seseorang dari keluarga tersebut mengalami gangguan kesehatan. Dengan diketahuinya riwayat penyakit keluarga maka seseorang akan dapat mengetahui kondisi kesehatannya sehingga mengetahui tindakan apa yang dapat dilakukan untuk mencegah atau bahkan mengatasi masalah kesehatannya.

Riwayat merupakan deskripsi tentang suatu perjalanan atau pengalaman yang mengaitkan waktu juga perkembangan sehat sakit seorang individu yang dimulai sejak individu tersebut mulai mengalaminya (Wibowo, 2019). Dengan adanya riwayat penyakit dalam keluarga, juga membantu tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan yang lebih maksimal kepada klien atau pasien terkait dengan masalah kesehatan yang sedang dialami. Selain itu, riwayat keluarga merupakan aspek penting yang dikaji dan juga diobservasi saat hendak dilakukannya tindakan-tindakan medis terhadap pasien atau klien sehingga pasien atau klien tersebut beserta dengan keluarganya dapat menerima edukasi atau informasi yang lebih rinci dan akurat tentang penyakit yang diderita.

Hipertensi memiliki kecenderungan menurunkan risiko mengalaminya kepada generasi-generasi berikutnya. Namun, perlu diingat bahwa sebenarnya hal tersebut dapat diantisipasi atau diatasi sejak awal dengan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat serta rajin dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah baik itu ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit. Walaupun seseorang itu berasal dari keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, namun bukan berarti seseorang itu pun akan ikut menderita hipertensi, karena ada juga faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi faktor genetik dalam menyebabkan seseorang menderita hipertensi (Adam et al., 2018).

### **Aktivitas**

Aktivitas ialah suatu tindakan yang dilakukan untuk membuat suatu perubahan baik secara fisik maupun non fisik untuk mencapai sesuatu yang diinginkan (Adnyana, 2020). Aktivitas yang sering dilakukan oleh para responden penelitian ialah aktivitas fisik yang dimana aktivitas fisik adalah Gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang membutuhkan energi dalam melakukan suatu kegiatan. Aktifitas fisik juga merupakan kegiatan yang biasa

dilakukan manusia untuk menjalankan suatu kegiatan yang disukai seperti melakukan hobi. Aktivitas juga memiliki banyak jenis kegiatan yang dapat dilakukan tergantung dari setiap individunya. Aktivitas fisik dapat terjadi karena sudah direncanakan yang dilakukan secara terorganisir serta memiliki tujuan untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan fisik.

### **Istirahat dan Tidur**

Istirahat ialah suatu keadaan dimana tubuh menjadi rileks tanpa adanya tekanan dari luar, berada dalam kondisi tidak sedang beraktivitas dan juga memiliki unsur ketenangan. Istirahat berarti berhenti sejenak dengan tujuan melepaskan rasa penat setelah melakukan suatu aktivitas yang membosankan atau melelahkan (Wolla, 2019).

Tidur merupakan suatu kondisi tubuh yang dalam keadaan tenang, mata tertutup selama beberapa waktu juga kondisi dimana seluruh tubuh istirahat total baik secara mental dan aktivitas fisik. Saat tidur, seseorang tidak akan mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitarnya. Kedalaman dan lama tidur setiap orang sudah pasti berbeda karena disebabkan oleh banyak faktor diantaranya karna penyakit, aktivitas yang dilakukan, dan faktor usia (Reza et al., 2019).

### **Olahraga**

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh maupun psikis yang dilakukan juga untuk mengembangkan, mendorong dan membina potensi-potensi jasmaniah dalam pembentukan manusia seutuhnya (Kuntjoro, 2020). Terdapat berbagai macam jenis olahraga yang tentunya dapat dilakukan oleh siapa saja dari kalangan umur berapa pun oleh pria dan wanita.

Dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga, maka hal tersebut akan memberikan dampak yang penting bagi penderita hipertensi guna untuk menurunkan tekanan darah. Namun berdasarkan data yang telah diperoleh, ada klien yang tidak pernah melakukan olahraga.

### **Tingkat Stress / Emosi**

Stress merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami atau sedang menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan, menyebabkan frustrasi, mengakibatkan munculnya kesedihan, kecemasan, dan kemarahan yang membuat timbulnya perubahan di kehidupan seorang individu baik itu perubahan yang baik ataupun perubahan yang buruk (Hidayati & Harsono, 2021).

Emosi adalah pengalaman tingkah laku, sikap, minat, watak dan nilai dari seorang individu yang diungkapkan melalui penyesuaian dari diri seorang individu terhadap suatu keadaan atau interaksi yang terjadi diluar diri individu itu (Kusumawati, 2020). Atau untuk lebih sederhananya, emosi adalah suatu ungkapan perasaan dari seorang individu yang ditunjukkan saat berinteraksi langsung dengan suatu kondisi tertentu.

Nyatanya stress atau emosi yang berlebihan dapat menjadi salah satu risiko meningkatkan tekanan darah tinggi, juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan lainnya, seperti penyakit jantung dan stroke. Jika seseorang sering mengalami stress atau memperlihatkan emosi yang berlebihan maka hal tersebut akan menyebabkan tekanan darah menjadi naik secara mendadak serta dapat mempengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh sebab itulah dianjurkan agar penderita hipertensi untuk menghindari dan mengelola emosinya agar tidak mengalami stress dalam jangka waktu yang lama.

## SIMPULAN

Melalui pengalaman klien yang menderita hipertensi, didapatkan informasi tentang pengetahuan, aktivitas, tingkat stress/ emosi serta riwayat keluarga merupakan aspek penting dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mereka baik sebelum mengalami hipertensi maupun setelah mengidap hipertensi.

## SARAN

Bagi Puskesmas Parongpong disarankan untuk lebih banyak memberikan bantuan kepada masyarakat dengan diadakannya program pengecekan tekanan darah dan dapat diakses dengan mudah oleh semua golongan masyarakat.

Bagi masyarakat yang tinggal di Parongpong bagi yang belum terkena hipertensi untuk mulai menerapkan pola hidup yang lebih sehat dan untuk warga yang sudah mengidap hipertensi untuk tetap merubah pola hidup atau mempertahankan pola hidup yang baik untuk menghindari risiko terjadi komplikasi, serta disarankan untuk rutin melakukan pengecekan tekanan darah ke pusat pelayanan kesehatan terdekat.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggali lebih dalam pengalaman klien-klien penderita hipertensi pada aspek-aspek lainnya dan dengan desain atau metode yang berbeda.

## 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. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22131>
- Adnyana, M. E. (2020). Penerapan Model Pembelajaran TGT (Teams Games Tournament) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Biologi. 1, 1–13. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/view/745>
- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371-384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339>

- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., & Amalia, R. (2021). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi*. 1(2), 39–50. <https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/5754>
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Kusumawati, M. D. (2020). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Emosi Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 61–69. <https://ummaspul.ejournal.id/JENFOL/article/view/402>
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal of Lampung University*, 8(2), 247–253. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Rosara, D. B. (2018). Pengaruh Pengalaman Praktik Kerja Industri dan Motivasi Memasuki Dunia Kerja terhadap Kesiapan Kerja Peserta Didik SMK Kristen 1 Surakarta tahun Angkatan 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 4(1), 1–14. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/ptn/article/view/11984>
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>
- Sidabutar, S., & Simbolon, R. (2020). Kebiasaan Merokok dan Kejadian Hipertensi pada Pria Berusia 40 Tahun. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 142. <https://doi.org/10.33846/sf11207>
- Technische Universtitat Munchen. (2018). Studi Fenomenologis. *E-Conversion - Proposal for a Cluster of Excellence*, 8–23
- WHO. (2018). *Hipertensi : "The Silent Killer"* 1–2. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>
- Wibowo, B. S. (2019). *Pengaruh Usia, Riwayat Penyakit dan Jenis Profesi terhadap Penentuan Tarif Premi Peserta Asuransi Kesehatan Asyifa PT Asuransi Bangun Askrida Unit Syariah*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52371>
- Wolla, E. M. (2019). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada NY. C. L yang Menderita Tumor Paru di Ruang Teratai RSUD. Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Mei 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. <http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1043/>