

TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN SIDOREJO KABUPATEN TUBAN

Dhini Puspita Nirwana¹, Binti Yunariyah², Roudlotul Jannah³, Su'udi⁴

¹²³⁴ Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: dhinipuspina@gmail.com

Abstract

Hypertension, often referred to as a “silent killer,” is a health condition for which the number of cases shows a steady upward trend. For homemakers, stress caused by the repetitive demands of domestic work and a lack of emotional support can potentially be a trigger for high blood pressure. This study was conducted to analyze the relationship between stress levels and the incidence of hypertension among housewives in Sidorejo Village, Tuban Regency. The study employed a correlational design using a cross-sectional approach. A sample of 140 respondents was selected from a total population of 216 housewives using simple random sampling. This study measured stress levels as the independent variable using the Perceived Stress Scale (PSS), while the prevalence of hypertension was measured as the dependent variable using a sphygmomanometer. The data were analyzed using the Chi-Square correlation test. Based on this analysis, it was found that nearly all housewives experienced moderate stress, while nearly half of the respondents had hypertension. The chi-square test in this study yielded a p-value of < 0.001 ($\alpha = 0.05$), which statistically indicates a significant association between stress levels and the incidence of hypertension among housewives in RT 04 RW 01, Sidorejo Village, Tuban Regency. This association is evident from the high prevalence of hypertension among housewives experiencing moderate to severe stress. Biologically, this is influenced by exposure to stress hormones and the continuous activation of the sympathetic nervous system. Housewives are advised to improve their ability to manage stress on their own, while healthcare professionals are urged to conduct regular blood pressure screenings and enhance health education in the community.

Keywords: *Stress Levels, Hypertension, Housewives*

Abstrak

Hipertensi sebagai *silent killer* tergolong gangguan kesehatan yang dimana jumlah kasusnya menunjukkan tren kenaikan yang berkelanjutan. Pada ibu rumah tangga, stres yang disebabkan oleh beban pekerjaan domestik yang berulang serta kurangnya dukungan emosional berpotensi menjadi salah satu

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pemicu akan terjadinya kenaikan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban. Penelitian ini menerapkan desain korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini mengambil 140 responden sebagai sampel dari total populasi 216 ibu rumah tangga melalui teknik *simple random sampling*. Penelitian ini mengukur tingkat stres sebagai variabel bebas menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS), sementara kejadian hipertensi sebagai variabel terikat yang diukur menggunakan tensimeter. Data diolah dengan teknik korelasi *Chi-Square*. Berdasarkan analisis tersebut, ditemukan bahwa hampir seluruh ibu rumah tangga mengalami stres dalam kategori sedang, sedangkan berdasarkan kejadian hipertensi, hampir setengah responden mengalami hipertensi. Uji *Chi-Square* pada penelitian ini menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang secara statistik menandakan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di wilayah RT 04 RW 01 Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban. Hubungan ini terlihat dari tingginya angka hipertensi pada ibu rumah tangga dengan stres tingkat sedang sampai berat. Secara biologis, hal ini dipengaruhi oleh paparan hormon stres dan aktivasi sistem saraf simpatis yang bekerja terus-menerus. Ibu rumah tangga disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres secara mandiri, sementara itu, tenaga medis diimbau untuk menyelenggarakan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. serta meningkatkan edukasi kesehatan di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Hipertensi, Ibu Rumah Tangga

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Sebagai salah satu penyakit tidak menular, hipertensi turut berkontribusi secara signifikan terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian di tingkat global. Kondisi medis ini terdiagnosis ketika tekanan darah sistolik yang mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Julukan *silent killer* sering melekat pada hipertensi karena gejalanya yang cenderung tidak disadari oleh penderita pada stadium awal hingga timbul komplikasi yang serius. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 34,11% penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Di Kabupaten Tuban, tercatat sebanyak 22.646 kasus hipertensi pada tahun 2024. Kejadian hipertensi ini dipicu oleh beragam faktor, yang mencakup aspek berisiko tetap (tidak dapat diubah) serta aspek yang masih dapat diintervensi. Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah stres. Kondisi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga dipicu oleh berbagai kondisi, seperti tingginya beban pekerjaan domestik, tanggung jawab dalam mengurus keluarga, serta keterbatasan dukungan emosional. Kondisi stres yang terus berlanjut berimplikasi pada perubahan sistem fisiologis tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga turut meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Di Kelurahan Sidorejo, Kecamatan Tuban, diketahui terdapat 45 ibu rumah tangga yang mengalami hipertensi. Meski demikian,

penelitian mengenai tingkat stres dan kejadian hipertensi, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga di wilayah tersebut masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di wilayah Kelurahan Sidorejo Kecamatan Tuban.

KAJIAN TEORI

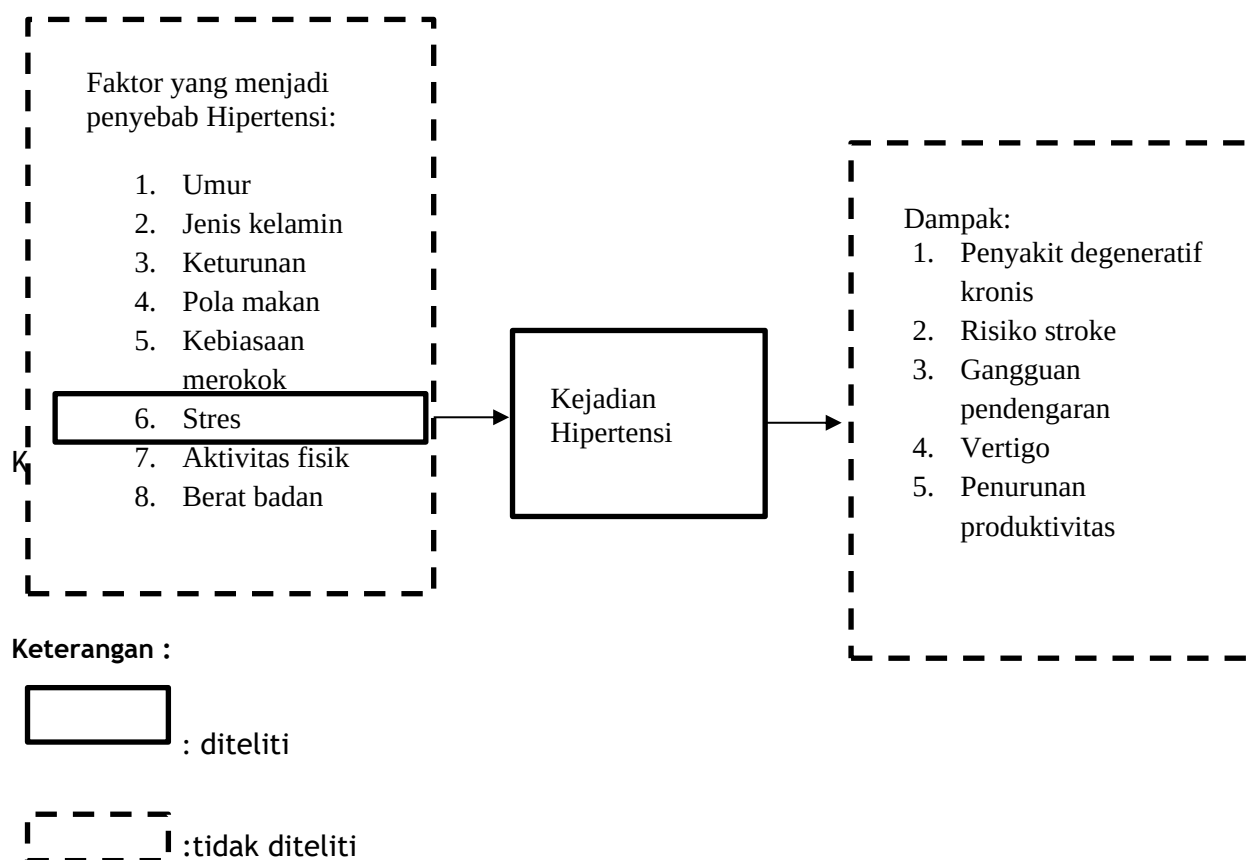
Stres: Stres manifestasi dari penyesuaian diri tubuh, baik secara fisik maupun psikis, dalam merespons berbagai tekanan. Selye mengklasifikasikan stres ini ke dalam dua bentuk dasar, yakni eustress dan distress. Eustress yaitu bentuk stres positif yang bisa mendorong motivasi dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi suatu tantangan. Sebaliknya, distress merupakan stres negatif yang muncul ketika seseorang tidak mampu mengatasi tekanan secara efektif sehingga dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. (Sugiyanto and Husain 2022). Stres dapat diketahui melalui berbagai gejala yang meliputi aspek fisik, emosional, dan perilaku. Berdasarkan tingkat keparahannya, stres terbagi menjadi tiga tingkatan, yakni kategori ringan, sedang, dan berat. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan seseorang, semakin besar pula respons fisiologis yang terjadi dalam tubuh. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan peningkatan denyut jantung, penyempitan pembuluh darah, dan lonjakan tekanan darah dapat dipicu oleh aktifnya sistem saraf simpatis serta meningkatnya sekresi hormon kortisol (Hamid et al., 2024). Dampak buruk terhadap kondisi fisik dan psikologis juga dapat ditimbulkan oleh keberadaan stres yang berlangsung secara berkelanjutan. Risiko timbulnya komplikasi medis mulai dari hipertensi dan penyakit jantung hingga masalah mental seperti depresi dan kecemasan akan meningkat seiring berlanjutnya tekanan tersebut. Hal tersebut dikarenakan, pengukuran tingkat stres merupakan salah satu aspek yang mendasar dalam kajian kesehatan. Pada penelitian ini, tingkat stres diukur melalui *Perceived Stress Scale* (PSS), sebuah alat ukur yang dirancang oleh Cohen untuk menilai persepsi individu terhadap stres dan mengelompokkannya ke dalam kategori stres rendah, sedang, dan tinggi (Junenda et al., 2024).

Hipertensi: Hipertensi merupakan keadaan ketika kenaikan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus, dimana angka sistolik menunjukkan nilai 140 mmHg atau lebih, dan angka diastolik berada pada tingkat 90 mmHg atau lebih. Kondisi tersebut mampu memicu peningkatan tingkat risiko terkena penyakit jantung dan pembuluh darah hingga kepada kematian. Secara fisiologis, hipertensi memiliki keterkaitan erat dengan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer serta terdapat perubahan fungsi sistem kardiovaskular (Himmah and Ali 2023). Penyebab risiko timbulnya hipertensi terbagi menjadi dua kelompok yang dominan, yaitu unsur yang tidak dapat diintervensi dan unsur yang dapat diintervensi. Unsur yang tidak dapat diintervensi terdiri dari pertambahan usia, gender, serta faktor keturunan. Di sisi lain, unsur yang dapat diintervensi meliputi kebiasaan konsumsi makanan, rutinitas olah tubuh, kondisi kelebihan berat badan, riwayat merokok, serta pengelolaan stres (Yudistira and Lail 2021). Stres dapat memengaruhi meningkatnya pada tekanan darah melalui Rangsangan pada sistem saraf simpatis serta sekresi hormon stres. Respons tersebut dapat memacu frekuensi detak jantung serta menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah serta memicu peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer ditandai oleh kenaikan tekanan darah tanpa adanya etiologi tunggal yang jelas. Di sisi lain, hipertensi sekunder dipicu oleh keberadaan penyakit yang mendasar atau kondisi kesehatan tertentu. (Savitri et al. 2023). Pada umumnya, hipertensi kerap tidak disadari oleh penderitanya dikarenakan kondisi ini cenderung tidak menunjukkan tanda-tanda klinis yang spesifik. Di sisi lain, kurangnya pengelolaan pada tekanan darah tinggi secara efektif dapat berisiko memicu beragam komplikasi kesehatan berat, yang meliputi stroke, kelainan jantung, serta penurunan fungsi ginjal (Sudirman and Monoarfa 2024)). Tata laksana hipertensi terbagi menjadi dua metode sentral: nonfarmakologis dan farmakologis. Metode nonfarmakologis dengan mengandalkan adaptasi gaya hidup sehat,

pembatasan konsumsi natrium, latihan fisik secara teratur, pengontrolan bobot tubuh, dan penanganan stres. Sementara itu, pada metode farmakologis melibatkan peresepan obat antihipertensi yang disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi kesehatan tiap individu (Aditya et al. 2023).

Ibu Rumah Tangga: Ibu rumah tangga didefinisikan sebagai perempuan yang memegang peranan sentral dalam pelaksanaan kegiatan serta tata kelola rumah tangga. Peran tersebut mencakup fungsi sebagai istri, pengasuh dan pendidik anak, serta pengelola rumah tangga (Imaduddin & Firdausi, 2023). Karakteristik ibu rumah tangga terdiri dari tingkatan usia, jenjang pendidikan terakhir, dan jenis pekerjaan yang ditekuni. Usia berhubungan dengan perubahan fisiologis serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Tingkat pendidikan memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan, sedangkan beban pekerjaan, terutama ketika menjalankan peran ganda, dapat meningkatkan risiko stres akibat tuntutan fisik maupun psikologis. Beban pekerjaan domestik yang dilakukan secara terus-menerus, keterbatasan waktu istirahat, tekanan ekonomi, serta kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan ibu rumah tangga lebih rentan mengalami stres.

Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konseptual Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban

Berdasarkan kerangka konseptual diatas dapat dijelaskan bahwa risiko terjadinya hipertensi pada ibu rumah tangga dipicu oleh bebrapa faktor internal dan eksternal, yang mencakup kebiasaan hidup seperti merokok dan pola konsumsi, kondisi stres, usia, serta faktor riwayat keluarga. Dampak terjadinya hipertensi pada ibu rumah tangga yakni penyakit degeneratif kronis, gangguan pendengaran, risiko stroke, vertigo dan penurunan produktivitas.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menerapkan desain korelasional menggunakan rancangan *cross-sectional* guna menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga. Penelitian ini dilakukan di RT 04 RW 01, Kelurahan Sidorejo, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban, pada April hingga Mei 2026. Variabel yang diteliti ini melibatkan tingkat stres sebagai variabel bebas, sementara kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga sebagai variabel terikat. Penelitian ini melibatkan seluruh ibu rumah tangga sebagai populasi penelitian di RT 04 RW 01 Kelurahan Sidorejo yang berjumlah 216 orang. Melalui perhitungan rumus Slovin, penelitian ini melibatkan sebanyak 140 responden sebagai sampel. Penentuan sampel dengan menerapkan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, sehingga seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Variabel tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS), yang dikelompokkan menjadi tiga tingkatan: stres ringan (skor 1-13), stres sedang (skor 14-26), dan stres berat (skor 27-40). Adapun untuk mengukur tekanan darah responden, digunakan alat bantu berupa tensimeter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Obyek Penelitian: Berdasarkan hasil pengamatan awal, kegiatan yang berkaitan dengan upaya peningkatan kesehatan khususnya bagi ibu rumah tangga di wilayah ini masih sangat terbatas. Kegiatan Posyandu yang rutin dilaksanakan di lingkungan tersebut masih berfokus pada pelayanan kesehatan balita dan lansia, seperti penimbangan berat badan, imunisasi, serta pemeriksaan kesehatan dasar bagi kelompok usia tersebut. Sementara itu, belum terdapat kegiatan khusus yang secara terstruktur ditujukan untuk ibu rumah tangga, seperti pemeriksaan kesehatan rutin, edukasi kesehatan terkait pencegahan stres dan hipertensi, maupun kegiatan olahraga atau senam kesehatan secara berkelompok yang berkelanjutan. Keterbatasan kegiatan promotif dan preventif bagi ibu rumah tangga ini menyebabkan kurangnya akses terhadap informasi kesehatan serta pengenalan awal berbagai faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan adanya peningkatan program kesehatan yang lebih menysasar kelompok ibu rumah tangga agar dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan stres dan tekanan darah tinggi di lingkungan RT 04 RW 01 Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban.

Karakteristik Ibu Rumah Tangga

Tabel 1. Karakteristik Ibu Rumah Tangga

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
26-35 Tahun	44	31,4
36-45 Tahun	72	51,4
46-55 Tahun	24	17,1
Total	140	100
Pendidikan		
SD	9	10
SMP	24	6,4
SMA	62	44,3
D3	14	17,1
Sarjana	31	22,1
Total	140	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	111	79,3
Bekerja	29	20,7
Total	140	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus sebagai ibu rumah tangga. di Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban berusia 36-45 tahun sebanyak 72 (51,4%), hampir setengahnya memiliki riwayat pendidikan terakhir SMA sebanyak 62 (44,3%) dan hampir seluruhnya tidak bekerja sebanyak 111 (79,3%)

Tingkat Stres pada Ibu rumah tangga

Tabel 2. Tingkat stres pada Ibu Rumah Tangga

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stres ringan	17	12,1
Stres sedang	111	79,3
Stres berat	12	8,6
Total	140	100

Tabel 2 memperlihatkan distribusi tingkat stres ibu rumah tangga di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo, Kabupaten Tuban. Sebagian besar responden mendominasi kategori stres sedang dengan jumlah 111 orang (79,3%), sedangkan kelompok kecil lainnya tergolong mengalami stres berat sebanyak 12 orang (8,6%).

Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga

Tabel 3. Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi	57	40,7
Tidak Hipertensi	83	59,3
Total	140	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang berdomisili di wilayah RT 04 RW 01 Keluraha Sidorejo Kabupaten Tuban hampir setengahnya menderita hipertensi sebanyak 57 orang (40,7%) sedangkan hampir seluruhnya tidak menderita hipertensi sebanyak 83 orang (59,3%)

Pembahasan:

Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban:

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh ibu rumah tangga yang berdomisili di RT 04 RW 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban mengalami stres tingkat sedang, sedangkan sebagian kecil mengalami stres berat. Stres didefinisikan sebagai tanggapan fisik maupun psikis tubuh saat menghadapi berbagai beban dan tuntutan yang memerlukan proses adaptasi (Sugiyanto and Husain 2022). Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban pekerjaan rumah tangga, pengasuhan anak, kondisi ekonomi, serta keterbatasan waktu untuk diri sendiri (Brahmana 2024). Stres yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi dalam memunculkan tanggapan secara fisik dan mental akibat terpacunya sistem saraf simpatis yang disertai dengan kenaikan konsentrasi kortisol dan bisa memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Pada Ibu rumah tangga, tekanan akibat peran serta tanggung jawabnya sehari-hari yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk hipertensi. Dengan demikian, penanganan stres merupakan salah satu elemen kunci yang perlu diperhatikan dalam menjaga kualitas hidup serta mencegah dampak kesehatan yang lebih lanjut.

Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban:

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian para ibu rumah tangga yang berdomisili di lingkungan RT 04 RW 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban mengalami hipertensi, sedangkan sebagian besar tidak mengalami hipertensi. Tekanan darah yang melebihi batas normal menandakan kondisi terjadinya hipertensi, yang dapat dipicu oleh dua kelompok determinan: faktor yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga) serta faktor yang dapat diubah (meliputi kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, berat badan, kebiasaan merokok, dan tingkat stres) (Savitri et al., 2023). Kondisi tekanan darah tinggi sering kali tidak menimbulkan gejala klinis pada fase awal. Meski demikian, kurangnya penanganan yang tepat dapat berpotensi untuk memicu timbulnya komplikasi serius, seperti stroke, gangguan fungsi ginjal, dan penyakit jantung. Upaya penanggulangan dapat dilakukan melalui modifikasi pola hidup sehat, yang mencakup pengaturan asupan garam, pengelolaan berat badan ideal, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap terapi medis. Meskipun temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu rumah tangga belum mengidap hipertensi yang diduga berkaitan dengan tingkat aktivitas harian yang relatif terjaga, kemunculan kasus baru tetap menuntut kewaspadaan. Faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan hidup tidak sehat masih dapat meningkatkan rentanitas individu.

Dengan demikian, pemantauan tekanan darah secara berkala dan konsistensi menerapkan gaya hidup sehat menjadi langkah yang preventif yang krusial.

Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban: Temuan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu rumah tangga yang mengalami stres tingkat sedang teridentifikasi menderita hipertensi, sementara sebagian kecil penderita hipertensi juga ditemukan pada kelompok dengan tingkat stres ringan. Hasil analisis *Chi-Square* menghasilkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang membuktikan terdapat hubungan secara statistik antara tingkat stres dan risiko hipertensi pada ibu rumah tangga. Fenomena ini sejalan dengan konsep *Allostatic Load* dan mekanik psikoneuroendokrin, di mana paparan stres secara terus-menerus dapat memicu hipereksitabilitas sistem saraf simpatis serta sumbu HPA. Kondisi tersebut mendorong dalam peningkatan produksi kortisol, elevasi frekuensi denyut jantung, dan vasokonstriksi pembuluh darah yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Meskipun literatur terdahulu memperkuat bukti bahwa intensitas stres berbanding lurus dengan risiko kenaikan tekanan darah akibat respons fisiologis tubuh, variasi individu tetap terjadi. Adanya faktor determinan lain seperti kebiasaan aktivitas fisik, pola konsumsi, efektivitas mekanisme koping, serta ketersediaan dukungan sosial menjelaskan mengapa tidak semua individu dengan tingkat stres tinggi secara otomatis mengalami hipertensi. Dengan demikian, stres terbukti menjadi salah satu faktor risiko penting yang berkaitan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga, sehingga strategi manajemen stres menjadi krusial dalam upaya preventif hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban mengalami stres sedang. Hampir setengahnya Ibu rumah tangga di RT. 04 RW. 01 Kelurahan Sidorejo Kabupaten Tuban menderita hipertensi. Tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan angka kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga.

Saran:

1. Bagi ibu rumah tangga dengan stres: dapat lebih memperhatikan dan mengelola tingkat stres dengan baik, misalnya dengan melakukan relaksasi, istirahat cukup, aktivitas fisik ringan, serta membagi waktu antara pekerjaan rumah tangga dan waktu istirahat agar tekanan darah tetap terkontrol
2. Bagi ibu rumah tangga dengan hipertensi: dapat melakukan pengukuran tekanan darah perlu dilakukan secara berkala, bersamaan dengan optimalisasi peran keluarga serta petugas kesehatan guna memantau keteraturan pada tekanan darah sekaligus meminimalkan kejadian komplikasi akibat hipertensi.
3. Untuk tenaga kesehatan: dapat mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait stres dan hipertensi, serta melakukan skrining tekanan darah secara rutin di masyarakat untuk mendeteksi secara dini risiko hipertensi.
4. Bagi peneliti berikutnya: disarankan untuk mengembangkannya dengan mempertimbangkan variabel tambahan yang relevan guna memperluas cakupan serta daya jangkauan penelitian yang memengaruhi hipertensi seperti pola makan, aktivitas fisik, obesitas, dan faktor genetik, sehingga hasil penelitian menjadi lebih lengkap

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Naufal Rivo, Syazili Mustofa, Program Studi, Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, and Universitas Lampung. 2023. "Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview" 11:128-38.
- Ariyani, Anita Dwi. 2023. "Tingkat Stress Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Anita Dwi Ariyani." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 14 (6): 135-38.
- Brahmana, Karina. 2024. "SEMINAR MANAJEMEN STRESS PADA PENDETA GBKP KLASIS KABANJAHE SUKARAME" 05 (02): 199-215.
- Budiyanto, Dedik, Wiwik Agustina, and Nanik Susanti. 2023. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Hipertensi Di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang" 4 (2): 148-57.
- Darwati, Yuli. 2022. "COPING STRESS DALAM PERSPEKTIF AL QUR'AN" 6 (1): 1-16.
- Dewi, Silvia. 2024. "STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA" 1 (1): 34-41.
- Gustina, Erma, Akhmad Dwi Priyatno, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Bina Husada, and Kata Kunci Hipertensi. 2024. "Analisis Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi" 9:123-42.
-
- Hamid, Abdul, Viva Hadyasri Taslim, and Universitas Khairun. 2024. "Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X Dan Generasi Z Kota Ternate" 4:9838-48.
- Himmah, Nur, and Multazam Ali. 2023. "Penyuluhan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Bandulan Kota Malang" 7 (1): 52-56.
- Imaduddin, Aufi, and Mir Firdausi. 2023. "Istilah ' Suami Sebagai Kepala Keluarga Dan Istri Sebagai Ibu Rumah Tangga ' Dalam Undang -Undang Perkawinan Dan Kompilasi Hukum Islam Perspektif Feminisme" 4 (2): 156-68.
- Junenda, Muhamad, Tri Wahyu Widyaningsih, and Ahmad Rifqi. 2024. "Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental Dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS)."
- Kasih, Rosdina Permata. 2023. "Hipertensi Usia Muda" 2 (5).
- Lukitaningtyas, Dika. 2023. "HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW." *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN* 2 (April): 100-117.
- Muna, Umi Lailatul, Trina Kurniawati, Universitas Muhammadiyah, and Pekajangan Pekalongan. 2022. "HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS : LITERATURE REVIEW A LITERATURE REVIEW : THE CORRELATION OF STRES AND THE INCIDENCE OF," 277-82.
- Mylsidayu, Apta, Dinan Mitsalina, Ayu Purnama Wenly, and Ramdan Pelana. 2026. "Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Stres Pada Ibu Rumah Tangga" 8 (1): 77-84. <https://doi.org/10.36565/jak.v8i1.983>.
- Nuraida, Tia, Eko Salim, Fadhila Rikasiwi, Fresa Nanda Saputra, and Nurul Syamsiyah. 2024. "Sosialisasi Parenting Dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga" 2 (1): 1-7.
- Nursadrina, Cut, Kurnia Rahmayanti, and Melda Sofia. 2025. "PENGARUH STRES TERHADAP

KESEHATAN MENTAL DAN FISIK : TINJAUAN PSIKOLOGI KLINIS The Impact Of Stress On Mental And Physical Health : A Clinical Psychology Review” 11 (1): 701-5.

Ramadhani, Dimas Pramudya, Rita Komalasari, Siti Maulidya Sari, and Muhammad Arsyad. 2025. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Karyawan Di Balai K3 Jakarta Relationship of Stress and Random Blood Glucose Levels in Employees at Balai K3 Jakarta” 14.

Savitri, Elisabeth Wahyu, Angela Dwi Pitri, Eben Haezar Kristian, Elisabeth Wahyu Safitri, Angela Dwi Pitri, and Eben Haezar Kristian. 2023. “PENERAPAN SUNBATHING DAN EXERCISE PADA PENDERITA HIPERTENSI” 2 (2): 46-52.

Setiyaningsih, Ratna. 2024. “Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Jintan Hitam.” *Jurnal Kesehatan* 13 (1): 100-109.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.295>.

Sudirman, Andi, and Sintia Monoarfa. 2024. “EFEKTIFITAS METODE EDUKASI TERSTRUKTUR TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BULOTALANGI” 10 (4): 682-90.

Sugiyanto, Mita Putri, and Fida Husain. 2022. “Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia” 1 (4): 543-52.

Suhartini, Titi. 2025. “RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND HYPERTENSION INCIDENCE IN HOUSEWIVES IN PETUKANGAN DISTRICT RW 04,” 774-91.

Syahrabanu, Indik, and Rio Pranata. 2024. “Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Dengan Musik Sebagai Media Relaksasi” 4:1463-74.

Triswanti, Nia, and Prawira. 2022. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Relationship Between Stress Level And The Event Of Hypertension At Productive Age At Kedaton Public Health Center , Bandar Lampung” 12:261-67.

Yudistira, Sigit, and Yuliatil Lail. 2021. “Hubungan Pola Makan, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang” XII (1).