

Volume 1, No. 1

April 2018

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Manajemen keseimbangan gaya hidup dan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif

Imelda Rahmayunia Kartika, Ratna Dewi



STIKes Fort De Kock

Program Studi Pendidikan Ners

STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Manajemen keseimbangan gaya hidup dan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Imelda Rahmayunia Kartika & Ratna Dewi

ABSTRACT

The lifestyles today in productive people are often unbalanced that ultimately interfere with health. This condition can certainly trigger a variety of diseases including disturbing the stability of blood pressure. Based on a preliminary survey of 10 people of productive people, found 4 out of 10 people who sampled said experiencing lifestyle imbalance, especially the pattern of activities and diets. 3 of 10 people which experienced blood pressure instability, were around 140/80 mmHg - 160/90 mmHg. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle balance management and blood pressure stability of productive people. This research uses quantitative method with cross sectional approach. The number of samples used 50 respondents was taken by accidental sampling. Data collection using questionnaires and blood pressure measurements directly. Data analysis using Chi-Square analysis test. It is known from 50 respondents who have a lifestyle balance management in good category as much as 56%. The result of stability of blood pressure from the average of 140/90 mmHg, obtained by respondents with stable category as much as 42 people (84%). The results of this study indicate there is a significant relationship between lifestyle balance management and blood pressure stability of productive age society ($p = 0.049$). From the analysis results obtained Odds Ratio OR of 3.405. This study showed there was a relationship of lifestyle balance management and blood pressure stability of the productive people, the better the lifestyle management of a person, the more stable of his blood pressure. It is expected that nurses can motivate people to live a balanced lifestyle so that can avoid the disease due to blood pressure instability.

Keywords:

Lifestyle balance
Blood pressure stability
Productive people

Korespondensi:

Imelda Rahmayunia Kartika
imelda.rahmayunia@gmail.com

Stikes Fort De Kock
Bukittinggi

ABSTRAK

Gaya hidup masyarakat usia produktif saat ini seringkali tidak seimbang yang pada akhirnya mengganggu kesehatan. Berdasarkan survey awal terhadap 10 orang masyarakat usia produktif, didapatkan 4 dari 10 orang yang dijadikan sampel mengatakan mengalami ketidakseimbangan gaya hidup terutama pola aktifitas dan pola makan. 3 diantaranya mengalami ketidakstabilan tekanan darah, berada sekitar 140/80 mmHg - 160/90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen keseimbangan gaya hidup dan stabilitas tekanan darah masyarakat usia produktif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 orang responden diambil secara *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah secara langsung. Analisis data menggunakan uji analisis *Chi-Square*. Diketahui dari 50 orang responden yang memiliki manajemen keseimbangan gaya hidup pada kategori baik sebanyak 56%. Hasil kestabilan tekanan darah dari rata-rata 140/90 mmHg, diperoleh responden dengan kategori stabil sebanyak 42 orang (84%). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara manajemen keseimbangan gaya hidup dan stabilitas tekanan darah masyarakat usia produktif ($p = 0,049$). Dari hasil analisis didapatkan Odds Ratio OR sebesar 3,405. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan manajemen keseimbangan gaya hidup dan stabilitas tekanan darah masyarakat usia produktif, semakin baik manajemen gaya hidup seseorang, maka akan semakin stabil tekanan darahnya. Diharapkan perawat dapat memotivasi masyarakat agar menjalani pola hidup seimbang agar terhindar dari penyakit akibat ketidakstabilan tekanan darah.

Kata Kunci: keseimbangan gaya hidup, kestabilan tekanan darah, masyarakat usia produktif

PENDAHULUAN

Dewasa ini, banyak sekali jenis penyakit menahun (kronis) yang di derita masyarakat yang masih berada pada rentang usia dewasa, baik dewasa awal, pertengahan maupun dewasa akhir. Salah satu penyakit kronis tersebut adalah hipertensi. Hipertensi selain dikenal sebagai penyakit, juga merupakan faktor risiko penyakit jantung, pembuluh darah, ginjal, stroke dan diabetes mellitus. Menurut Depkes (2017), hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%).

Menurut Depkes (2003), WHO memperkirakan penyakit hipertensi menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia. Perubahan pola struktur masyarakat dari agraris ke industri dan perubahan gaya hidup, sosial ekonomi masyarakat diduga sebagai suatu hal yang melatarbelakangi meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi ini, sehingga angka kejadian penyakit ini bervariasi dalam transisi epidemiologi. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Menurut *American Heart Association* (AHA), angka hipertensi mencapai 74,5 juta jiwa pada penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun, dan hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2014). Diperkirakan sekitar 80% kenaikan dari jumlah 639 juta kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012). "Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8%

orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan" (Depkes, 2017).

Hipertensi seringkali disebut sebagai *a silent killer*, pembunuh diam-diam, tanpa disertai dengan adanya gejala terlebih dahulu yang memperingatkan penderitanya. Meskipun beberapa tanda dan gejala muncul, seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga penderitanya terlambat menyadari tentang penyakit dan kemudian menyepelekan (Yongo E., Manyala J.O., K. Kito., Y. Matsushita., Outa N.O., 2016).

Ada beberapa faktor dimana seseorang dapat mengalami peningkatan tekanan darah yang jauh dari normal (batas normal: 140/90 mmHg). Hal tersebut sering kali disebut sebagai faktor-faktor resiko, yang diantaranya jenis kelamin, usia, dan genetik adalah yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan faktor yang dapat dikendalikan atau dikontrol adalah gaya hidup yang sehat dan seimbang diantaranya: pola makan yang sehat, kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, tidak berolahraga, kelebihan pada berat badan (obesitas) dan stress. Hal ini membuat penderita hipertensi sebaiknya meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru guna menjaga agar tekanan darahnya tetap normal (Amelor et al., 2016).

Gaya hidup masa kini seringkali tidak seimbang yang pada akhirnya menyebabkan stres berkepanjangan. Kondisi ini tentunya dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit kepala, insomnia, maag, jantung dan bahkan hipertensi. Ketika seseorang merasa tertekan, tubuhnya akan melepaskan hormon adrenalin dan kortison, sehingga menyebabkan tekanan darahnya meningkat (Lucini, Riva, Pizzinelli, & Pagani, 2007). Tubuh menjadi lebih siaga dalam menghadapi bahaya. Bila kondisi ini terus berlarut, tekanan darah tentunya akan tetap tinggi. Dalam menyeimbangkan gaya hidup juga

perlu dilakukan manajemen stress (Kartika & Mardalinda, 2017). Gaya hidup modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi (Amelor et al., 2016)

Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol atau rokok. Adapun beberapa jenis diet, yakni diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Diet yang diterapkan bisa disesuaikan dengan kondisi hipertensi. Dengan mengatur makanan yang tepat, tekanan darah bisa turun dengan lebih cepat. Tekanan darah juga di pengaruhi oleh aktifitas fisik, gaya hidup yang tidak aktif (kurang gerak) bisa memicu terjadinya hipertensi (Yang et al., 2017)

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 10 orang masyarakat usia produktif, didapatkan 4 dari 10 orang yang dijadikan sampel mengatakan mengalami ketidakseimbangan gaya hidup terutama pola aktifitas dan pola makan. 3 diantaranya mengalami ketidakstabilan tekanan darah, berada sekitar 130/80 mmHg - 150/90. Responden juga mengatakan tidak mampu membatasi makanan yang terlalu banyak mengandung garam disebabkan karena klien merasa makanan hambar jika tidak diberi garam, dan responden masih mengkonsumsi daging dalam jumlah besar. Dengan demikian peneliti berusaha mencari hubungan manajemen gaya hidup terhadap stabilitas tekanan darah pada masyarakat usia produktif.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji deskriptif dengan pendekatan cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara manajemen keseimbangan gaya hidup sebagai variabel independen dan

kestabilan tekanan darah sebagai variabel dependen.

Sampel

Penelitian ini melibatkan 50 orang responden yakni masyarakat usia produktif yang diambil secara *accidental sampling* di kota Bukittinggi.

Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji deskriptif untuk menilai distribusi frekuensi variabel manajemen keseimbangan gaya hidup dan kestabilan tekanan darah. Selain itu, untuk uji hubungan kedua variabel menggunakan uji Chi-Square dengan nilai α 0,05.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel manajemen keseimbangan gaya hidup yang diambil berdasarkan instrumen penilaian *Nursing Outcomes Classification* pada bagian keseimbangan gaya hidup dengan 17 item pertanyaan menggunakan skala likert (Moorhead, et.al., 2013). Skala likert pada instrumen ini terbagi menjadi "1" (Tidak pernah dilakukan), "2" (Jarang dilakukan), "3" (Kadang-kadang dilakukan), "4" (Sering dilakukan), dan "5" (Dilakukan secara konsisten). Variabel dependen yakni tekanan darah diukur menggunakan *Sphygmanometer* (Tensimeter) air raksa yang telah dikalibrasi dengan satuan ukur mmHg.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden berada pada usia rata-rata 35 tahun yakni usia produktif dewasa pertengahan. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan paling banyak bekerja di bidang swasta (80%), sedangkan pendidikan terakhir responden rata-rata Perguruan Tinggi (68%). Berdasarkan tabel 1, didapatkan distribusi frekuensi untuk variabel manajemen keseimbangan gaya hidup yakni berada pada kategori baik (56%).

Tabel 1 Distribusi frekuensi kategori manajemen keseimbangan gaya hidup masyarakat usia produktif (n=50)

Manajemen Keseimbangan Gaya Hidup	f	%
Baik	28	56
Kurang Baik	22	44
Total	50	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi kategori kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif (n=50)

Kestabilan Tekanan Darah	F	%
Stabil	37	74
Tidak Stabil	13	26
Total	50	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi kestabilan tekanan darah dari rata-rata 140/90 mmHg, diperoleh responden dengan kategori stabil sebanyak 42 orang (84%).

Tabel 3 Analisis Chi-Square hubungan manajemen keseimbangan gaya hidup dan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif (n=50)

Manajemen Keseimbangan Gaya Hidup	Kestabilan Tekanan Darah				Total		p-value	OR (CI 95%)
	Stabil		Tidak Stabil		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	20	71.4	8	28.6	28	100	0,049	3,405
Kurang Baik	17	77.2	5	22.8	22	100		
Total	37	74	13	26	50	100		

Tabel 3 menunjukkan 20 orang responden dengan kategori manajemen keseimbangan gaya hidupnya baik, maka tekanan darahnya juga stabil (71.4%). Selain itu, diperoleh juga data bahwa responden yang kurang baik dalam manajemen keseimbangan gaya hidupnya, akan beresiko untuk tidak stabil tekanan darahnya dengan gambaran responden 22.8%. Nilai p value 0.049 (< 0.05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara manajemen keseimbangan gaya hidup dengan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif. Nilai OR= 3.405 berarti, responden yang manajemen keseimbangan gaya hidupnya kurang baik, berpotensi 3 kali lebih besar untuk menderita ketidakstabilan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan manajemen keseimbangan gaya hidup yang dilakukan responden berada pada kategori baik (56%). Keseimbangan gaya hidup berasal dari kata Seimbang atau imbang adalah setimbang; sebanding; sama (berat, derajat, ukuran, dan sebagainya). Sedangkan keseimbangan adalah (1) keadaan seimbang; (2) keadaan yang terjadi apabila semua gaya dan kecenderungan yang ada tepat diimbangi atau dinetralkan oleh gaya dan kecenderungan yang sama, tetapi berlawanan (Lunau, Bambra, Eikemo, Van Der Wel, & Dragano, 2014). Merupakan suatu keadaan dimana setiap orang berdiri sama tinggi dan duduk sama pendek. Keadaan ini juga merupakan keselarasan antara apa yang

ada di dalam hati dan apa yang ada di luar diri ini (Yusuf, 2015)

Keseimbangan adalah nilai yang mutlak dalam kehidupan di alam semesta yang luas ini. Oleh karena semua komponen di alam semesta (termasuk manusia) saling berinteraksi dan menyeimbangkan satu sama lain sehingga terciptalah sebuah sistem yang tertata rapi, saling membutuhkan efektif dan efisien agar seseorang dapat bertahan hidup. Keseimbangan ini juga berlaku pada gaya hidup yakni bagaimana seseorang itu menjalani kehidupannya dalam artian menjaga kesehatannya (Mander, 2012).

Keseimbangan gaya hidup dalam kesehatan ini meliputi pola makan dan minum, kerja (termasuk belajar) dan istirahat, olahraga atau latihan, hubungan sosial, keseimbangan emosi atau mental, spiritual, okupasional dan sesuai dengan norma-norma sosial budaya daerah atau nasional. Pembelajaran gaya hidup sehat dapat bersifat "mengubah" (*to change*) dari *bad* ke *good healthy life style*, "memelihara atau mempertahankan" (*to maintain*) *good healthy life style*, atau meningkatkan (*to promote*) *good healthy life style*. Untuk memperoleh perubahan gaya hidup sehat sesuai dengan pendekatan ilmu kesehatan dapat dilakukan dengan cara "*stop eating all animal foods, stop other bad habits, begin eating lots of fresh raw organic fruits, vegetables, sprouts, exercise more, get your head together*" (Al-Nakeeb, Lyons, Dodd, & Al-Nuaim, 2015). Gaya hidup sehat mencakup hal-hal sebagai berikut: memakan makanan dan minuman yang sehat (termasuk menghindari nikotin, minuman keras), latihan atau olahraga yang terprogram, melakukan kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan jelek, memperbaiki lingkungan alam atau sekitar, selalu berupaya meningkatkan ilmu pengetahuan terutama tentang kesehatan (*life long learning*), mengelola waktu dan mengelola keuangan, beribadah kepada Tuhan, kewaspadaan mental, keseimbangan emosi, interaksi yang harmonis dengan sesama manusia. *Wellness* dipandang sebagai sesuatu yang lebih dari hanya suatu keadaan tidak sakit

saja, *Wellness* harus dipandang sebagai suatu petualangan sepanjang hayat yang selalu berubah dari mengasyikkan. Ini adalah suatu gaya hidup untuk mencapai potensi kesehatan (Ridjab, 2007)

Hal ini menunjukkan, bahwa tingkat *wellness* yang tinggi tidak mungkin dicapai dalam situasi yang cepat, karena sifatnya yang dinamis. *Wellness* adalah suatu proses aktif untuk sampai pada suatu kesadaran dan selanjutnya menentukan pilihan menuju kehidupan yang lebih baik (Kushner & Mechanick, 2016). Berdasarkan penelitian ini, manajemen keseimbangan gaya hidup masyarakat usia produktif yang paling kurang baik adalah pada keseimbangan pikiran dan manajemen stress, yakni lebih dari 55% mengatakan jarang mampu mengendalikan stress. Insidensi stres pada masyarakat di Indonesia pada tahun 2011 tercatat sebesar 10% dari total penduduk Indonesia. Tingginya tingkat stres umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi, sehingga diperlukan terapi yang tepat untuk menurunkan tingkat stress tersebut (Kartika & Mardalinda, 2017).

Tingginya tingkat stress tentunya berpengaruh pada kesehatan seseorang. Dalam hal ini, yang paling dipengaruhi adalah kestabilan tekanan darah. Dari penelitian didapatkan sekitar 26% masyarakat usia produktif memiliki tekanan darah yang kurang stabil. Kejadian hipertensi semakin hari semakin mengkhawatirkan seperti dilansir oleh The Lancet, tahun 2000 sebanyak 9,72 juta (20%) orang dewasa didunia menderita hipertensi. Angka ini akan terus meningkat tajam, diprediksi oleh WHO pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi (Depkes RI, 2006, dalam Roza, 2009).

Hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh ketidakseimbangan gaya hidup. Selain pencegahan hipertensi, modifikasi gaya hidup juga terbukti efektif mencegah angka kejadian hipertensi. Salah satu penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Mohammad Hoesin Palembang menunjukkan bahwa hanya dengan modifikasi

gaya hidup saja, pasien hipertensi tingkat 1 dan 2 dapat dikontrol sebesar 52,6 % (Libriansyah, Ali & Efendi, 2007). Menurut Ali (2009) yang termasuk dalam gaya hidup sehat itu yakni menjaga berat badan ideal, olahraga yang teratur, dan tidak merokok. Serta ditambah dengan istirahat yang cukup dan menghindari stress (Ng, Diener, Aurora, & Harter, 2009).

Ketidakstabilan tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola aktifitas dan manajemen stress dengan baik. Kegiatan fisik seperti olah raga juga jarang dilakukan. Olahraga dan aktifitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur tekanan darah, dan menjaga kebugaran tubuh. Dianjurkan untuk olahraga teratur, minimal 3 kali seminggu, dengan demikian dapat menurunkan tekanan darah. Olahraga teratur mengurangi resiko terjadinya penyakit arteri terhadap penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk hipertensi, kolesterol, darah tinggi, diabetes mellitus dan obesitas (Hermawati, 2014)

Keseimbangan gaya hidup tentu sangat mempengaruhi kesehatan termasuk tekanan darah. Nilai p value 0.049 (< 0.05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara manajemen keseimbangan gaya hidup dengan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif. Nilai OR= 3.405 berarti, responden yang manajemen keseimbangan gaya hidupnya kurang baik, berpotensi 3 kali lebih besar untuk menderita ketidakstabilan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 50 responden memiliki manajemen keseimbangan gaya hidup baik dan diantaranya masih terdapat 8 responden yang terbukti mengalami ketidakstabilan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi juga bisa terjadi pada orang yang sudah memiliki gaya hidup baik, ini terjadi karena faktor hereditas atau keturunan yang dimiliki oleh responden. Johannes (2007) mengatakan bahwa faktor pemicu terjadinya hipertensi pada 70-80 % kasus hipertensi adalah didapatkan riwayat hipertensi pada keluarganya. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita kembar

mnozigtot (satu telur), apabila salah satunya menderita hipertensi (Pasma et al., 2014)

KESIMPULAN DAN SARAN

Manajemen Keseimbangan gaya hidup terlihat cukup baik pada masyarakat usia produktif. Keseimbangan gaya hidup sangat berpengaruh pada status kesehatan, terutama kestabilan tekanan darah. Tekanan darah masyarakat usia produktif rata-rata stabil, namun, ketidakstabilan tekanan darah terlihat pada masyarakat usia produktif yang manajemen keseimbangan gaya hidupnya kurang baik dengan potensi tiga kali lebih besar untuk menderita ketidakstabilan tekanan darah.

Diharapkan perawat dapat memotivasi masyarakat agar menjalani pola hidup seimbang agar terhindar dari penyakit akibat ketidakstabilan tekanan darah. Diharapkan juga bagi institusi pendidikan untuk menambah wawasan dan pengetahuan akan pentingnya gaya hidup yang seimbang untuk menghindari kejadian hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya untuk data pembandingan untuk melanjutkan penelitian tentang adanya hubungan gaya hidup dengan penyakit non infeksi lainnya.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta: Diva Press
- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Dodd, L. J., & Al-Nuaim, A. (2015). An investigation into the lifestyle, health habits and risk factors of young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(4), 4380–4394.
<https://doi.org/10.3390/ijerph120404380>
- Amelor, S., Kweku, M., Agboli, E., Agbemafle, I., Takramah, W., Tarkang, E., ... Binka, F. N. (2016). Risk Factors Associated with Hypertension among Adults in the Hohoe Municipality, Ghana. *British Journal of Medicine & Medical Research Sub Saharan Africa GDHS: Ghana Demographic and Health Survey*, 18(4), 1–12.
<https://doi.org/10.9734/BJMMR/2016/29463>

- hermawati, wiwi sartika. (2014). Berdasarkan Pola Diet Dan Kebiasaan Olah Raga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 8–14.
- Kartika, I. R., & Mardalinda. (2017). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia. *Care, Jurnal Human*, 1(3). Retrieved from <http://docplayer.info/48089815-Pengaruh-remembrance-therapy-terhadap-penurunan-tingkat-stress-pada-lansia.html>
- Kushner, R. F., & Mechanick, J. I. (2016). Lifestyle Medicine. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-24687-1>
- Lucini, D., Riva, S., Pizzinelli, P., & Pagani, M. (2007). Stress management at the worksite: Reversal of symptoms profile and cardiovascular dysregulation. *Hypertension*, 49(2), 291–297. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000255034.42285.58>
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., Van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work-life balance, health and well-being in European welfare states. *European Journal of Public Health*, 24(3), 422–427. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku010>
- Mander, T. (2012). Better life better health - Lifestyle and diet for a healthy future. *Menopause International*, 18(4), 123–124. <https://doi.org/10.1258/mi.2012.012041>
- Ng, W., Diener, E., Aurora, R., & Harter, J. (2009). Affluence, feelings of stress, and well-being. *Social Indicators Research*, 94(2), 257–271. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9422-5>
- Pasma, J. H., Bijlsma, A. Y., Klip, J. M., Stijntjes, M., Blauw, G. J., Muller, M., ... Maier, A. B. (2014). Blood pressure associates with standing balance in elderly outpatients. *PLoS ONE*, 9(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0106808>
- Ridjab, D. a. (2007). Modifikasi Gaya Hidup dan Tekanan Darah. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57, 159–166.
- Roza, A. (2009). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau, 7(1), 47–52.
- Yang, M. H., Kang, S. Y., Lee, J. A., Kim, Y. S., Sung, E. J., Lee, K.-Y., ... Lee, S. Y. (2017). The Effect of Lifestyle Changes on Blood Pressure Control among Hypertensive Patients. *BULLET Korean J Fam Med*, 38, 173–180. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.4.173>
- Yongo E., Manyala J.O., K. Kito., Y. Matsushita., Outa N.O., N. J. . (2016). Diet of Silver Cyprinid, *Rastrineobola argentea* in Lake Victoria, Kenya. *International Journal of Advanced Research*, 4(4), 144–149. <https://doi.org/10.21474/IJAR01>
- Yusuf, H. A. (2015). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN HIPERTENSI PADA PENGUNJUNG PUSKESMAS TELUK DALAM BANJARMASIN H. *Jurnal Skala Kesehatan Volume*, 6(1).