

Article History

Received:  
3 February 2024

Revised:  
1 March 2024

Published:  
29 April 2024

DOI: <https://doi.org/10.22437/ijielc.v2i1.30888>

## Pendekatan Spiritualitas Untuk Kebermaknaan Hidup Penderita Hipertensi

### *Spirituality Approach to the Meaning of Life for Hypertension Sufferers*

**Fian Rizkyan Surya Pambuka<sup>1\*</sup>, Sidiq Rahmadi<sup>2</sup>, Wahyu Hidayat<sup>3</sup>, Tri Danang Nugroho Ikhwan Saputra<sup>4</sup>, Muawwalul Bahafi Alamsyah<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, <sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, <sup>3</sup>UIN Raden Mas Said Surakarta, <sup>4</sup>UIN Raden Mas Said Surakarta, <sup>5</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

<sup>1</sup>fianrizkyan@gmail.com, <sup>2</sup>sidiqrahmadi98@gmail.com, <sup>3</sup>Wahyuday1922@gmail.com,

<sup>4</sup>triuceng@gmail.com, <sup>5</sup>muawwalul@gmail.com

\*Corresponding Author

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi penyebab primer penyakit kronis yang lain. Penyakit hipertensi termasuk penyakit yang hanya dapat ditangani dengan obat-obatan dan modifikasi perilaku. Akantetapi, individu dengan penyakit kronis juga sering mengalami pandangan hidup yang pesimis hingga muncul kecemasan, dan kekhawatiran. Memberi makna dalam hidup dapat mendukung spiritualitas inividu. Maka tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan pentingnya spiritualitas untuk kebermaknaan hidup. Metode yang digunakan adalah literatur review, peneliti melakukan pencarian artikel terkait menggunakan. Melalui penelitian ini dijelaskan bahwa spiritualitas menjadi aspek pendukung dan pelengkap pengobatan maupun terapi sbelumnya.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kebermaknaan Hidup, Modifikasi Gaya Hidup, Spiritualitas

### Abstract

*Hypertension is a chronic disease that is the primary cause of other chronic diseases. Hypertension is a disease that can only be treated with medication and behavior modification. However, individuals with chronic illnesses also often experience a pessimistic outlook on life which results in anxiety and worry. Giving meaning to life can support individual spirituality. So the aim of this research is to explain the importance of spirituality for the meaning of life. The method used was a literature review, researchers searched for related articles using. Through this research, it is explained that spirituality is a supporting and complementary aspect of previous treatment and therapy.*

**Keywords:** Hypertension, Lifestyle Modification, Meaning of Life, Spirituality

### Pendahuluan

Pandangan akan tantangan penyakit global mengalami perpindahan dari yang menular menuju penyakit yang tidak menular (Soboka et al., 2017). Bahkan setelah terjadi

fenomena bencana penyakit menular yang sangat meresahkan umat manusia di dunia pada tahun 2019 yaitu munculnya *covid-19*. Sejak kemunculan penyakit menular ini keresahan banyak terjadi secara global maupun lokal. Penyakit menular ini kemudian mempengaruhi penyakit tidak menular yang sebelumnya juga membutuhkan perhatian seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Gordon Patti & Kohli, 2022). Maka *pasca covid-19* penyakit tidak menular juga masih perlu diperhatikan kembali, khususnya yang memiliki intensitas resiko kematian tinggi.

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang menjadi faktor primer terjadinya banyak penyakit dalam lain seperti jantung coroner, stroke, dan gagal jantung (Martiani & Lelyana, 2012). Hipertensi menjadi tantangan kesehatan dunia yang penting untuk disoroti. Jumlah orang dengan penyakit hipertensi di tahun 2000 ada 972 juta orang dan meningkat sangat tinggi pada tahun 2010 menjadi 1,39 miliar (Xu et al., 2022). *World Health Organization* telah memperkirakan jumlah dari penderita penyakit hipertensi akan terus meningkat (Geneva, 2012). Hal ini terjadi beriringan dengan bertambahnya jumlah penduduk dunia. Proyeksinya di tahun 2025 ada sekitar 29% penduduk dunia terkena hipertensi (Syafriani, Afiah, 2022).

Prevalensi hipertensi yang terjadi di Indonesia lebih banyak dialami oleh orang tua atau lansia. Ada 45,9% di umur 55-64 tahun, 65-74 tahun 57,6%, dan di umur kurang dari 75 tahun ada 63,8 % (Pratiwi & Susilo, 2020). Di Jawa Tengah pada tahun 2005 ada 143,82 kasus dari 1000 penduduk, dan meningkat menjadi 166,07 di tahun 2006. Di tahun 2009 Kabupaten Semarang menjadi kota dengan jumlah masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi kedua di Indonesia dengan 33,065 dari 1000 penduduk (Martiani & Lelyana, 2012). Penyakit ini banyak dialami oleh lansia dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki, dan kegemukan (Rahajeng & Tuminah, 2019).

Menurut (Wahyuni et al., 2016) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia yaitu riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan obesitas. Tidak hanya itu, dalam (Nam & Yoon, 2022) dikatakan bahwa penyandang disabilitas juga rentan memiliki penyakit ini, dan resikonya lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum. Hipertensi pada ibu hamil juga beresiko pada perkembangan janin, kelahiran premature, dan operasi *caesar* (Sakurai et al., 2022).

Stres menjadi salah satu penyebab dari hipertensi, dan stres itu sendiri dipengaruhi oleh gaya hidup seperti aktifitas fisik, pola makan, latihan fisik, dan perilaku menetap (Nordgren et al., 2022). Banyak penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perilaku, kondisi psikologis, kekhawatiran, dan kecemasan menjadi penyebab munculnya penyakit

ini. Penelitian oleh (Ugwu et al., 2021) menyatakan bahwa *psychological distress* menjadi penyebab munculnya hipertensi hingga sensitivitas akan kecemasannya juga meningkat.

Penelitian lain yaitu (Gentil et al., 2012) menyatakan bahwa tekanan psikologis juga menjadi penghalang atau penyebab sulitnya kepatuhan dalam proses pengobatan. Selain faktor psikisnya, hipertensi juga dapat terjadi akibat konsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba. Hipertensi yang penyebabnya bisa jadi karena adanya tekanan psikologis, juga penyakit ini dapat menciptakan gangguan psikis yang lain seperti sulit menyesuaikan aspirasi, kecemasan, dan kekhawatiran (Soboka et al., 2017).

Beberapa penelitian menyebutkan tentang upaya untuk mengatasi hipertensi selain dari medis juga dari sudut pandang psikologis. Menurut (Kessing et al., 2017) pada tekanan psikologis mestinya fokus pada bagaimana seseorang memanager diri dan bagaimana kualitas hidupnya. Menurut (Kretchy et al., 2015) tujuan dari pengobatan hipertensi adalah untuk mengurangi tekanan darah dan menurunkan resiko komplikasi. Hal ini dikarenakan hipertensi termasuk penyakit yang sulit disembuhkan, hanya dapat dikelola dengan obat-obatan dan modifikasi gaya hidup.

Dari beberapa pernyataan penelitian di atas, masih sedikit yang menyinggung bagaimana pendekatan spiritualitas mempengaruhi pola pikir penderita Hipertensi dalam menyikapi gangguan yang sedang dideritanya. Beberapa penelitian tentang penderita hipertensi lebih pada lansia seperti faktor resiko hipertensi pada lansia (Wahyuni et al., 2016), kebiasaan minum kopi mempengaruhi resiko hipertensi (Martiani & Lelyana, 2012), pengetahuan lansia tentang hipertensi (Syafriani, Afiah, 2022).

Penelitian lain tentang penderita hipertensi, lebih kepada kondisi seperti apa yang meningkatkan resiko hipertensi, seperti penelitian (Nam & Yoon, 2022), morbiditas psikologis penderita hipertensi di Rumah Sakit (Soboka et al., 2017), dan perspektif psikososial efek pengobatan, pengalaman, pendekatan coping dan implikasinya terhadap kepatuhan penderita hipertensi (Kretchy et al., 2015). Terdapat pula penelitian tentang pengalaman Wanita hamil penderita hipertensi, akantetapi menggunakan metode studi literatur (Sakurai et al., 2022).

Pengobatan untuk hipertensi menggunakan terapi alternatif dengan pendekatan spiritualitas telah beberapa kali dilakukan. Terapi alternatif pada penderita hipertensi telah banyak penelitiannya seperti terapi bekam (Dita Amalia Lutfiana & Margiyati Margiyati, 2021), terapi meditasi (Asmarani, 2018), terapi SEFT (Sarweni & Sari, 2020), terapi Yoga (Pujiastuti et al., 2019), terapi Akupresure (Sukmadi et al., 2021), terapi tertawa (Yilmaz, 2018), dan terapi relaksasi atau rendam kaki (Pratiwi & Susilo, 2020). Spiritualitas seseorang

dipengaruhi oleh lingkungan, maka terapi alternatif dengan pendekatan spiritualitas adalah menciptakan lingkungan yang mendorong manusia untuk menemukan makna hidupnya. Menemukan makna hidup menjadi upaya penumbuhan spiritualitas dalam hidup individu (Toivonen et al., 2023). Banyak orang dengan penyakit kronis memiliki pandangan hidup yang pesimis, muncul kecemasan, dan kekhawatiran (Ugwu et al., 2021).

Selama ini apabila melihat hipertensi maka lebih sering melihat bagaimana gaya hidup dan penanganannya adalah modifikasi perilaku. Sedangkan dari pemaparan penjelasan di atas menyebutkan bahwa individu dengan penyakit kronis memiliki pandangan hidup yang pesimis. Sebelum melakukan modifikasi perilaku, individu dengan penyakit kronis juga perlu keinginan dan semangat untuk hidupnya. Hal ini menyatakan bahwa untuk melakukan modifikasi perilaku, individu mesti memiliki makna akan hidupnya supaya keinginannya dapat termanifestasi dengan baik melalui perilaku yang akan dimodifikasi. Maka penelitian ini akan menjelaskan bagaimana pentingnya pendekatan spiritualitas untuk kebermaknaan hidup penderita hipertensi

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literatur review*. Pendekatan ini adalah pendekatan penelitian dengan literatur yang jelas, sistematis dan luas. Mengumpulkan data dan identifikasi melalui penelitian yang sudah ada. Penelitian ini berisi ulasan dan rangkuman atas pemikiran berdasar sumber pustaka dan hasil penelitian yang telah ditemukan. Sumber kepustakaan yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah jurnal. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang bersumber dari jurnal-jurnal penelitian ilmiah sebelumnya. Jurnal yang digunakan adalah dari tahun 2018 hingga 2023 atau jurnal lima tahun sebelumnya. Pencarian jurnal menggunakan *Hurzing's Publish or Perish*. Data yang telah ditemukan kemudian dilakukan mapping data menggunakan Vosviewer untuk membaca data.

### **Hasil dan Pembahasan**

Fenomena yang unik terhadap penyakit hipertensi dan upaya penanganannya menjelaskan bahwa terdapat pendekatan psikosomatik yaitu kondisi psikologis mempengaruhi gangguan fisik. Selain itu, penanganan penyakit hipertensi juga sulit dilakukan jika hanya dengan obat-obatan. Perlu penanganan dengan pola perilaku atau modifikasi perilaku hidup untuk mengatasi penyakit ini. Hipertensi sebagai salah satu penyakit kronis juga memiliki dampak kepada makna hidup penderitanya. Penjelasan

fenomena di atas ada penelitian yang menyatakan bahwa pasien dengan Riwayat penyakit kronis cenderung memiliki pandangan hidup yang pesimis.

Teori pertama yang akan digunakan untuk menganalisis fenomena di atas adalah teori dari Victor E. Frankl tentang makna hidup. Secara umum, makna adalah maksud dari sebuah teks atau pembicaraan. Keseharian manusia tidak terlepas dari pemaknaan atas sesuatu yang ditemuinya. Menurut Victor Frankl mencari makna penting untuk kehidupan manusia. Makna menjadi motivasi yang mendorong manusia menjalani kehidupannya. Akan tetapi makna hidup setiap individu berbeda antara individu satu dengan yang lain (Frankl, 2019). Makna hidup atau ada yang menyebut *the meaning of life* merupakan pemahaman kehidupan individu sebagai sesuatu yang masuk akal, dapat mengarahkan motivasinya mencapai tujuan, penghargaan dan memandang hidup sebagai hal yang penting di dunia (King et al., 2006).

Pencarian artikel terkait *meaning of life* lima tahun terakhir peneliti lakukan dengan aplikasi *Hurzing's Publish or Perish* dan menemukan 263 artikel terkait. Selanjutnya penggunaan aplikasi *Vosviewer* untuk melakukan mapping teori yang ditemukan. Artikel 263 tentang *meaning of life* belum menggunakan teori dari Frankl sebagai teori untuk menganalisis data secara kualitatif. Kebanyakan teori *meaning of life* sebagai pendekatan dalam penelitian kuantitatif.

Frankl menjelaskan pengertian makna melalui teorinya tentang logoterapi. Logoterapi berasal dari kata *logos* dari bahasa Yunani artinya makna. Logoterapi adalah aliran psikoterapi ke tiga dari Wina yang berfokus pada makna hidup manusia dan cara pencarian makna tersebut. Psikoterapi ini juga sebuah pandangan kritis Frankl terhadap aliran psikoanalisis yang menyatakan motivasi adalah sebuah pencarian kesenangan (Krapp, 2005). Maksud dari Frankl dari teori logoterapinya bukan untuk menggantikan psikoterapi yang sudah ada, tapi melengkapi psikoterapi yang sudah ada khususnya dalam hal spiritual. Logoterapi berfokus pada metode retrospeksi yaitu memfokuskan pada pencarian makna hidup individu terhadap masa depan dan makna dari masa depan menurut individu (Frankl, 2019).

Dalam teorinya Frankl, pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi dapat menjadi sebuah ketegangan batin yang memberikan lebih banyak makna dalam hidup individu. Artinya, hidup individu akan lebih terasa bermakna dengan adanya penyakit tersebut. Perasaan bahwa hidup sangat berarti dirasakan individu dengan penyakit kronis. Sebaliknya, Frankl menyatakan bahwa seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup,

hambatan, atau tantangan dan hanya hidup datar akan mengalami kondisi kekosongan eksistensial. Kehampaan eksistensial dimanifestasikan dalam rasa bosan (Frankl, 2019).

Menurut (Steger et al., 2008) untuk memahami makna hidup adalah dengan melihat kepribadian, gaya kognitif, dinamika pencarian, dan dinamika pengalaman makna. Individu dengan pencarian makna merasa kendali diri atas lingkungannya rendah dan merasa kurang atas kepuasan diri serta hubungan dengan individu lain. Pada gaya kognitifnya, pencari makna hidup tanpa mempertimbangkan baru untuk pemenuhan hidup dan merenungkan masa lalu yang mengecewakan serta ada rasa tidak berdaya mempengaruhi kondisi saat ini.

Dalam perjalanan pencarian makna setiap individu dapat menemui sebuah frustrasi eksistensial (Frankl, 2019). Keadaan ini terjadi karena 3 hal yaitu frustrasi akan keberadaan, makna eksistensi, dan frustrasi karena pencarian makna. Selain itu, individu dengan penyakit kronis rentan akan gangguan emosional. Kecemasan, kekhawatiran, dan sikap pesimis tidak terhindarkan pada individu dengan penyakit kronis (Widakdo & Besral, 2013). Penyakit kronis yang menyebabkan individu rentan gangguan emosional menjadi salah satu dari kondisi yang dinyatakan dalam frustrasi eksistensial.

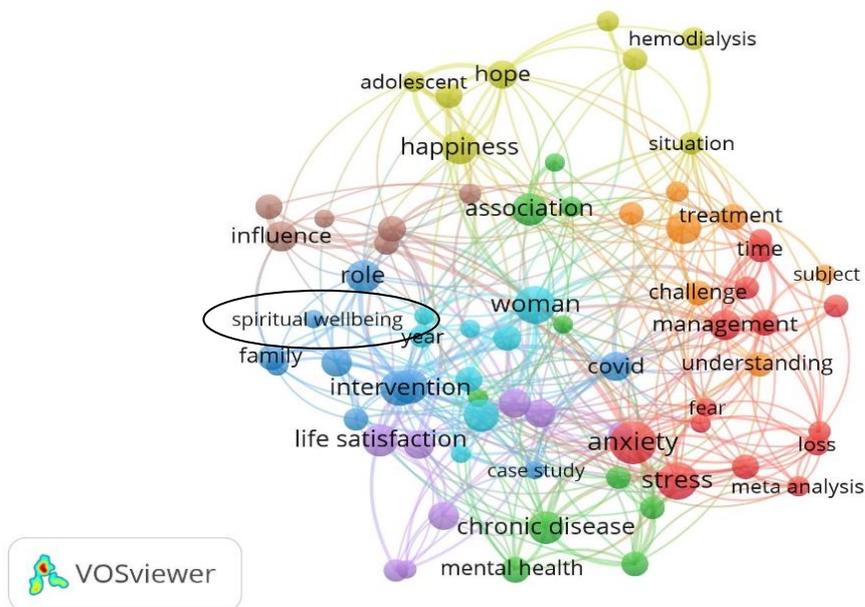
Frustrasi eksistensial berkaitan erat dengan respon individu karena penyakit kronis. Dalam teorinya Frankl, frustrasi eksistensial akan melahirkan neurosis noogenik yaitu dinamika pikiran dalam manusia berkaitan dengan nuetic. Pola pikir akan mempengaruhi perilaku, maka lebih dalam teori yang akan digunakan adalah *human behavior* dari Skinner tentang perilaku manusia. Perilaku merupakan ciri utama makhluk hidup. Sebab akibat menjadi mekanisme proses dari perilaku manusia. Sepertihalnya kekhawatiran yang menjadi sebab dan akibatnya adalah pada perilakunya (Skinner, 2005). Apabila pengendalian perilaku tidak dilakukan individu, maka kekhawatiran akan sampai kepada kecemasan atau menjadi gangguan. Kontrol perilaku dari individu terjadi ketika respon memiliki kecenderungan pada konsekuensi yang bertentangan

Perilaku individu dalam masyarakat akan menemui hambatan-hambatan dan setiap individu akan memiliki kecenderungan bertahan yang berbeda-beda. Respon perilaku seperti menutup mulut ketika batuk atau tertawa, memasukan tangan ke saku saat cemas, dan lain sebagainya (Skinner, 2005). Perilaku tersebut secara sadar dilakukan, akantetapi belum tentu semua individu mengerti bahwa respon tersebut adalah salah satu perilaku kontrol diri. Dikatakan bahwa untuk mengatasi penyakit kronis seperti hipertensi mesti dilakuka penanganan dengan modifikasi gaya hidup. Mapping teori menggunakan *Vosviewer* mencari keterhubungan penyakit hipertensi dengan modifikasi perilaku.



peribadatan dalam Islam dengan fisik organic manusia yang kemudian saling mempengaruhi dengan kondisi psikis atau emosional (Bakri & Saifuddin, 2019).

Integrasi antara agama dan psikologi telah dilakukan walaupun beberapa masih mempertanyakan integrasi antara keilmuan dengan Agama. Analisis mapping teori *meaning of life* dengan hipertensi memiliki keterhubungan dengan *spiritual well being* yang cukup dominan.



Jurnal yang ditemukan dalam lima tahun terakhir adalah 608 artikel yang berkaitan antara spiritualitas dan hipertensi. Spiritualitas menggambarkan kebutuhan manusia akan makna dan nilai dalam hidup serta menjalin hubungan yang trasenden dengan Tuhan (Fukuyama & Sevig, 1999). Permasalahan manusia kompleks meskipun juga menyentuh psikis akantetapi tidak semua dapat ditangani oleh psikolog. Seperti halnya ranah moral dan spiritualitas, bahwa psikolog tidak selalu mengetahui semua keilmuan. Praktik Agama yang benar dan tepat secara fisik maupun spiritualitas akan tampak sesuai dengan fungsi psikis yang sehat (Belzen, 2004). Pandangan ini sesuai dengan fenomena pengobatan untuk pasien hipertensi. Apabila bicara gangguan maka terdapat gangguan yang saling mempengaruhi antara organic ke emosional dan sebaliknya gangguan psikis mempengaruhi gangguan organic (Prasetio & Triwahyuni, 2022) atau keduanya sekaligus seperti halnya gangguan afasia (sebuah gangguan Bahasa). Maka sistema tersebut juga berlaku pada proses penyembuhannya.

Maka dari pemaparan penjelasan di atas menyatakan bahwa apabila menyangkut kebermaknaan hidup penderita hipertensi maka akan ada keterhubungan dengan

spiritualitas. Kembali lagi bahwa sebelum melakukan modifikasi perilaku pada penderita hipertensi, dukungan terhadap cara berpikir perlu dipertimbangkan. Hal ini dikarenakan dukungan cara berpikir penting dalam merencanakan perawatan dan lingkungan hidup (Toivonen et al., 2023). Cara berpikir yang diarahkan dalam kepemilikan makna hidup yang baik. Spiritualitas berposisi dalam mendukung apa yang penting dan yang memberikan makna dalam kehidupan individu dengan penyakit kronis. Sehingga tidak terjadi kekosongan eksistensial seperti yang dikatakan Frankl dan menjalani terapi modifikasi perilaku dengan baik. Terapi dengan pendekatan spiritualitas bukan untuk menggantikan bentuk pengobatan yang lain. Akantetapi, mendukung dan melengkapi dari terapi sebelumnya sudah ada.

Penjelasan di atas dengan tiga teori yang peneliti gunakan adalah teori kebermaknaan hidup dari Frankl, teori *human behavior* Skinner, dan pendekatan integrasi spiritualitas dengan ilmu jiwa modern dari Fukuyama. Ketiga teori tersebut dapat menjelaskan fenomena pasien hipertensi yang ditangani dengan pendekatan spiritualitas. Secara kuantitatif dari fenomena dan penjelasan analisis dengan ketiga teori tersebut maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup, perilaku hidup sehat, dan spiritualitas pasien hipertensi. Secara kualitatif dalam teori kebermaknaan hidup menurut Frankl ada aspek noodinamik dan noetic yang berarti pemikiran mempengaruhi perilaku dan aspek spiritualitas individu.

## **Penutup**

Penyakit kronis hipertensi bentuk penanganannya adalah dengan obat-obatan dan modifikasi perilaku atau gaya hidup. Individu dengan penyakit kronis seperti hipertensi cenderung pesimis terhadap hidupnya, hingga mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap hidupnya. Kecemasan dan kekhawatiran ini yang membuat hipertensi memunculkan gangguan psikologis, dan bahkan secara biologis hipertensi menjadi faktor primer dari munculnya penyakit kronis yang lain. Maka kebermaknaan hidup penderita hipertensi diperhatikan dalam penelitian ini sebagai penggalian lebih dalam untuk menentukan dan menambah cakupan pengetahuan terhadap intervensi yang tepat atas penyakit hipertensi.

Ditemukan bahwa dalam terapi dengan pendekatan spiritualitas berhubungan erat dengan kebermaknaan hidup, Sentuhan spiritualitas dapat mengingatkan apa yang baik dan memberi makna hidup yang baik untuk individu. Selain itu dukungan spiritual melalui praktik agama yang baik dan tepat sesuai dengan fungsi psikis yang sehat. Sehingga spiritualitas menjadi faktor penting dalam mendukung pengobatan, penanganan, atau modifikasi perilaku penderita hipertensi. Bukan untuk menggantikan intervensi yang telah

ada, akantetapi saat melakukan intervensi memahami makna hidup dan memberi dukungan perawatan spiritual perlu dipertimbangkan.

### **Daftar Pustaka**

- Asmarani, F. L. (2018). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Provinsi Di Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 327–330. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Belzen, J. A. (2004). Spirituality , Culture and Mental Health : Prospects and Risks for Contemporary Psychology of Religion. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 291–316.
- Dita Amalia Lutfiana, & Margiyati Margiyati. (2021). Penerapan Terapi Bekam Kering Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 61–70. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.79>
- Frankl, V. E. (2019). *Man's Search For Meanig*. Noura.
- Fukuyama, M. A., & Sevig, T. D. (1999). *Integrating Spirituality into Multicultural Counseling*. Sage.
- Geneva. (2012). *Hypertention*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/16-05-2012-new-data-highlight-increases-in-hypertension-diabetes-incidence>
- Gentil, L., Vasiliadis, H. M., Préville, M., Bossé, C., & Berbiche, D. (2012). Association between depressive and anxiety disorders and adherence to antihypertensive medication in community-living elderly adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(12), 2297–2301. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.04239.x>
- Gordon Patti, K., & Kohli, P. (2022). COVID's Impact on Non-communicable Diseases: What We Do Not Know May Hurt Us. *Current Cardiology Reports*, 24(7), 829–837. <https://doi.org/10.1007/s11886-022-01704-6>
- Kessing, D., Denollet, J., Widdershoven, J., & Kupper, N. (2017). Self-care and health-related quality of life in chronic heart failure: A longitudinal analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(7), 605–613. <https://doi.org/10.1177/1474515117702021>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Krapp, K. (Ed.). (2005). *Psychologists and Their Theories*. Thonson Gale. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Kretchy, I. A., Owusu-Daaku, F. T., Danquah, S. A., & Asampong, E. (2015). A psychosocial perspective of medication side effects, experiences, coping approaches and implications for adherence in hypertension management. *Clinical Hypertension*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40885-015-0028-3>

- Martiani, A., & Lelyana, R. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran pada Bulan Januari-Februari 2012). *Journal of Nutrition College*, 1(1), 78–85. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.678>
- Nam, H. J., & Yoon, J. Y. (2022). Factors and at-risk group associated with hypertension self-management patterns among people with physical disabilities: a latent class analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13482-5>
- Nordgren, L., von Heideken Wågert, P., Söderlund, A., & Elvén, M. (2022). The Mediating Role of Healthy Lifestyle Behaviours on the Association between Perceived Stress and Self-Rated Health in People with Non-Communicable Disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12071. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912071>
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana : Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Journal of Psychology*, 8(1), 56–70. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Pratiwi, D., & Susilo, R. (2020). Perbedaan Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Sumbang. *Jurnal Human Care*, 5(4), 943–952.
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2019). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Pusat Penelitian Biomedis Dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta Abstrak.*, 59(12), 581–590.
- Rahmah, M. (2019). Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming : Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat ( GRISS ) 99 Semarang. *Ilmu Komunikasi, Penyuluhan, Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2(2), 104–123.
- Sakurai, S., Shishido, E., & Horiuchi, S. (2022). Experiences of women with hypertensive disorders of pregnancy: a scoping review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04463-y>
- Sarweni, A. D., & Sari, W. (2020). Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang the Application of Seft Spiritual Emotional Freedom Tec. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 5(2).
- Skinner, B. F. (2005). *Science and Human Behavior*. The B. F. Skinner Foundation.
- Soboka, M., Gudina, E. K., & Tesfaye, M. (2017). Psychological morbidity and substance use among patients with hypertension: A hospital-based cross-sectional survey from South West Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0108-0>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding The Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and The Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>
- Syafriani, Afiah, N. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Diposyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022. *Jurnal Doppler*, 6(1), 77–80.
- Toivonen, K., Charalambous, A., & Suhonen, R. (2023). A Caring and Living Environment That Supports The Spirituality of Older People With Dementia: A Hermeneutic Phenomenological Study. *International Journal of Nursing Studies*, 13(8), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104414>
- Ugwu, D. I., Onyedibe, M. C. C., & Chukwuorji, J. B. C. (2021). Anxiety sensitivity and psychological distress among hypertensive patients: the mediating role of experiential avoidance. *Psychology, Health and Medicine*, 26(6), 701–710. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1764599>
- Wahyuni, S., Ibrahim, & Agustina. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 1–23.
- Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309–316.
- Xu, J., Niehoff, N. M., White, A. J., Werder, E. J., & Sandler, D. P. (2022). Fossil-fuel and combustion-related air pollution and hypertension in the Sister Study. *Environmental Pollution*, 315(March), 120401. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2022.120401>
- Yilmaz. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(3), 1–13. <http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6><https://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2><https://doi.org/10.1016/j.cnsns.2018.04.019><https://doi.org/10.1016/j.cam.2017.10.014><http://dx.doi.org/10.1016/j.apm.2011.07.041><http://arxiv.org/abs/1502.020>