



Hubungan Stres Kerja, Status Gizi, dan Asupan Natrium pada Pengemudi Ojek Online

Nabila Nurul Fitriyani^{1✉}, Rifatul Masrikhiyah¹, Diah Ratnasari¹

¹Jurusan Gizi, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

Info Artikel

Kata Kunci:
Hipertensi, Stres Kerja,
Status Gizi, Asupan
Natrium, Pengemudi

Abstrak

Pengemudi ojol seringkali beroperasi dalam kondisi mobilitas tinggi, dengan tuntutan waktu yang ketat untuk memenuhi kebutuhan pelanggan sekali pun dalam cuaca yang buruk. Kondisi ini lah yang memberikan tekanan psikologis dan fisik yang signifikan pada pengemudi ojol. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek online (ojol) di Kota Tegal. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling sebanyak 85 pengemudi ojol di tiga komunitas di Kota Tegal. Hasil menunjukkan bahwa pengemudi ojol yang mengalami stres kerja sebanyak 39 orang (62,9%), tidak stres 23 (37,1%), status gizi tidak normal 44 (71,0%), status gizi normal 18 (29,0%), asupan natrium tinggi 40 (64,5%), dan asupan natrium normal 22 (35,5%). Hasil chi-square variabel stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol $p < 0,05$ ($p=0,000$), variabel status gizi terhadap kejadian hipertensi ($p=0,000$) dan variabel asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol ($p=0,000$). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek *online* di Kota Tegal.

Article Info

Keywords:
Hypertension, Work
Stres, Nutritional Status,
Sodium Intake, Driver

Abstract

Motorcycle taxi drivers often operate in high mobility conditions, with strict time demands to meet customer needs even in bad weather. These conditions place significant psychological and physical stress on ojol drivers. Objective to determine the relationship of work stress, nutritional status and sodium intake to the incidence of hypertension in online ojek drivers in Tegal City. This research is a quantitative research with analytic survey method using cross sectional approach. Sampling of this study was using a total sampling technique of 85 ojol drivers in three communities in Tegal City. Result showed that ojol drivers who experienced work stress were 39 people (62.9%), not stressed 23 (37.1%), abnormal nutritional status 44 (71.0%), normal nutritional status 18 (29.0%), high sodium intake 40 (64.5%), and normal sodium intake 22 (35.5%). The chi-square results of work stress variables on the incidence of hypertension in ojol drivers $p < 0.05$ ($p = 0.000$), nutritional status variables on the incidence of hypertension ($p = 0.000$) and sodium intake variables on the incidence of hypertension in ojol drivers ($p = 0.000$). There is a relationship between work stress, nutritional status and sodium intake on the incidence of hypertension in online ojek drivers in Tegal City.

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Muhadi Setiabudi, Brebes – Jawa Tengah , Indonesia
Email: nabilanf2001@gmail.com

Pendahuluan

Pada era teknologi informasi saat ini, ojek *online* atau dapat disebut juga dengan ojol, telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Sejak didirikan pada tahun 2010 dan terus berkembang, fenomena ojek *online* telah mengubah cara masyarakat Indonesia berperilaku. Pada tahun 2010 merupakan tahun peluncuran gojek yang merupakan aplikasi ojek *online* pertama di Indonesia. Beragam layanan yang ditawarkan membuat kehidupan sehari-hari menjadi lebih nyaman dan mudah (Salsabila & Ekawaty, 2024). Di wilayah Kota Tegal, kehadiran pengemudi ojek *online* semakin meningkat, memberikan kontribusi penting dalam mobilitas harian penduduk kota.

Berdasarkan hasil observasi yang didapat melalui wawancara dengan karyawan di salah satu ojek *online* bahwa pengemudi ojol terus meningkat di Kota Tegal, jumlah keseluruhan pengemudi ojol yang ada di wilayah Tegal adalah 500 orang, dan terdapat 25 komunitas ojol yang tersebar di wilayah Kota Tegal, setiap komunitas beranggotakan kurang lebih 30 orang dan pada setiap komunitasnya terdapat bermacam akun ojol. Jumlah saingan di sektor transportasi *online* meningkat pada tahun 2020 karena munculnya aplikasi serupa seperti Maxim, Lalamove, *InDriver*, dan lain-lain (Suhartono, 2021). Pengemudi ojol harus menghadapi sejumlah tantangan dalam pekerjaannya, termasuk tenggat waktu, persaingan yang ketat, dan potensi kecelakaan (Go-jek.com, 2019).

Berdasarkan fakta di lapangan bahwasannya pengemudi ojek *online* banyak mengeluh tentang pendapatan yang mereka terima. Terkadang mereka bekerja hanya cukup untuk isi bensin saja. Mereka juga sengaja menunggu *orderan* di tempat banyak *orderan* seperti mall dan juga restoran yang sudah terkenal, akan tetapi *orderan* tidak kunjung di dapatkan. Mereka bekerja dari jam 6 pagi sampai malam untuk mencapai target pendapatan. Pengemudi yang mengalami stres biasanya sering melampiaskan perilakunya dengan makan yang tidak normal dan tingkat merokok meningkat. Banyak terjadi kecelakaan di saat waktu menjalankan *orderan* akibat kelelahan secara fisik dan mental karena kecemasan dan stres yang di alami mereka

Berbagai gejala stres bisa mempengaruhi kesehatan yang berbeda pada setiap orang. Namun

Indeks Massa Tubuh (IMT) (Musa, 2021). Indikator status gizi berdasarkan indeks BB/TB

pada Sebagian besar orang, hal ini cenderung menunjukkan respon atau cirinya sendiri. Pada orang yang satu, mungkin berupa sakit kepala dan pada orang lain mungkin muncul diare atau hipertensi (Ambarsarie et al., 2021). Stres yang berlebihan meningkatkan risiko hipertensi. Ketika kita cemas atau stres, kita ubah pola makan, melakukan kegiatan yang tidak banyak bergerak, atau melakukan kebiasaan rutin untuk menghilangkan stres seperti minum alkohol atau merokok. Hal-hal ini secara tidak sengaja dapat memperburuk hipertensi (Ekasari, 2021). Hipertensi merupakan salah satu gangguan kronis tidak menular yang dikenal sebagai penyakit degenerative. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan masalah di negara maju dan negara berkembang, termasuk Indonesia. Tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat masing-masing ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 mmHg dapat dikenal sebagai hipertensi (Lail & Yudistira, 2021).

Menurut Riskesdas dalam Kemenkes RI tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Untuk provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 menempati posisi ke-lima tertinggi dari 33 provinsi di Indonesia dengan prosentase 37,6%. Menurut Kemenkes RI pada tahun 2015 dan melalui hasil penelitian dari Riskesdas tahun 2013 terhadap hipertensi menurut karakteristiknya didapat bahwa status pekerjaan juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan prevalensi sebesar 24,72%.

Hipertensi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, diantaranya status gizi, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan seperti asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium, konsumsi alkohol, faktor stres, usia, graviditas, dan genetika atau riwayat keluarga (Ekasari, 2021). Sebagian besar kejadian hipertensi, tidak hanya disebabkan oleh satu faktor risiko saja, melainkan terdapat peran faktor risiko lainnya secara bersama-sama. Salah satu penanganan hipertensi adalah dengan cara pengendalian faktor risiko hipertensi seperti obesitas (status gizi), asupan natrium, dan stres (Siwi & Susanto, 2020).

Status gizi seseorang atau suatu kelompok mengacu pada kondisi kesehatan tubuh sebagai hasil dari asupan, penggunaan, dan penyerapan nutrisi makanan. Salah satu cara untuk menilai status gizi seseorang adalah dengan menggunakan memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi

dalam waktu yang tidak lama (singkat). Hasil penelitian sebelumnya diperoleh bahwa responden yang memiliki status gizi berlebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi dari pada yang memiliki status gizi kurang dan normal, tetapi pada status gizi kurang, normal, lebih dan obesitas ada yang mengalami hipertensi derajat 1 dan 2.

Berdasarkan hasil observasi pengemudi ojol seringkali beroperasi dalam kondisi mobilitas tinggi, dengan tuntutan waktu yang ketat untuk memenuhi kebutuhan pelanggan sekali pun dalam cuaca yang buruk. Kondisi ini lah yang dapat memberikan tekanan psikologis dan fisik yang signifikan pada pengemudi ojol. Kesibukan pengemudi seringkali membuat mereka kesulitan menjaga pola makan yang teratur. Faktor ekonomi dan ketersediaan waktu dapat mempengaruhi pilihan makanan, berpotensi memberikan dampak negatif pada status gizi mereka.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di tiga komunitas ojek online yang berada di Kota Tegal. Komunitas tersebut adalah komunitas Mabes Team Kalong, komunitas STIA Pasific, dan komunitas KMD Tegal. Waktu pengumpulan data penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Maret – April 2024. Sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yaitu semua anggota ketiga komunitas yang berusia 31 – 55 tahun.

Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden yang tidak menerima untuk menjadi responden yang diteliti ataupun yang tidak ada saat penelitian. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan uji chi-square menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dengan nilai alpha sebesar 95% maka jika $p\text{-value} < 0,05$ artinya H_0 ditolak, sehingga ada hubungan yang bermakna antara stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek online di Kota Tegal. Sedangkan jika $p\text{-value} \geq 0,05$ artinya H_0 diterima maka tidak ada hubungan yang bermakna antara stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek online di Kota Tegal.

Hasil

Jumlah keseluruhan anggota tiga komunitas ojol yaitu 85 orang. Pengemudi ojol yang bersedia dan dapat mengikuti penelitian ini serta sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 62 orang, sedangkan 23 orang tidak memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik deskriptif responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia	Jumlah (n)	Percent (%)
< 40 tahun	35	56,6
≥ 40 tahun	27	43,4
Total	62	100

Sumber: Data Primer

Seluruh subjek mayoritas adalah laki-laki dan berdasarkan Tabel 1. Diperoleh karakteristik dengan kategori usia < 40 tahun sebanyak 35 orang (56,6%) dan usia ≥ 40 tahun sebanyak 27 orang (43,4%). Responden dengan kategori umur 30-50 merupakan usia produktif (Panjaitan et al., 2023).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan Darah	Jumlah (n)	Percent (%)
Hipertensi	44	71,0
Normal	18	29,0
Total	62	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa dari 62 orang responden yang menjadi subjek penelitian didapatkan hasil tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 44 orang (71,0%) dan kategori normal sebanyak 18 orang (29%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Kerja

Stres Kerja	Jumlah (n)	Percent (%)
Stres kerja	39	62,9
Tidak stres kerja	23	37,1
Total	62	100

Sumber: Data Primer

Hasil yang disajikan pada Tabel 3. hasil penelitian karakteristik stres kerja dari 62 responden dibagi menjadi 2 kategori. Bahwa pengemudi ojol dengan kategori stres kerja sebanyak 39 orang (62,9%) dan kategori tidak stres kerja sebanyak 23 orang (37,1%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah (n)	Percent (%)
Tidak normal	44	71,0
Normal	18	29,0
Total	62	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan data status gizi responden bahwa variabel status gizi di bagi menjadi 2 kategori. Kategori status gizi tidak normal sebanyak 44 orang (71,0%) dan kategori status gizi normal sebanyak 18 orang (29,0%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Natrium

Asupan Natrium	Jumlah (n)	Percent (%)
Tinggi	40	64,5
Normal	22	35,5
Total	62	100

Sumber: Data Primer

Hasil yang disajikan pada Tabel 5. hasil penelitian karakteristik asupan natrium dari 62 responden dibagi menjadi 2 kategori. Bahwa mayoritas pengemudi ojol dengan asupan natrium kategori tinggi sebanyak 40 orang (64,5%) sedangkan minoritas asupan natrium kategori normal sebanyak 22 orang (35,5%).

Berdasarkan uji analisis bivariat bahwa hubungan stres kerja terhadap kejadian hipertensi yaitu bahwa kategori stres kerja terhadap tekanan darah kategori hipertensi yaitu 34 orang (87,2%) dan sebanyak 5 orang (12,8%) pengemudi ojol yang memiliki stres kerja dengan hasil tekanan darah normal. Sedangkan untuk responden yang tidak stres kerja dengan hipertensi sebanyak 10 orang (43,5%) dan responden yang tidak stres kerja dengan tekanan darah normal sebanyak 13 orang (6,7%).

Hasil uji statistik menggunakan desain penelitian *uji chi-square*, bahwa adanya keterkaitan antara stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol dengan nilai *p-value* 0,000. Dengan demikian bahwa terdapat keterkaitan stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol di Kota Tegal.

Hasil penelitian berdasarkan pengemudi ojol yang memiliki status gizi tidak normal dengan kategori hipertensi sebanyak 38 orang (86,4%) dan pengemudi ojol yang memiliki status gizi tidak normal dengan kategori tekanan darah normal sebanyak 6 orang (13,6%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi normal dengan kategori hipertensi sebanyak 6 orang (33,3%) dan responden yang memiliki status gizi normal dengan kategori tekanan darah normal sebanyak 12 orang (66,7%).

Hasil statistik dengan cara *uji chi-square*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti adanya hubungan status gizi terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol di Kota Tegal.

Hasil penelitian berdasarkan jumlah asupan natrium tinggi dengan tekanan darah kategori hipertensi sejumlah 37 orang (92,5%) dan pengemudi ojol dengan jumlah asupan natrium kategori tinggi dengan tekanan darah kategori normal sejumlah 3 orang (7,5%). Sedangkan responden yang asupan natrium kategori normal dengan tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 7 orang (31,8%) dan responden yang asupan natrium kategori normal dengan tekanan darah kategori normal sebanyak 15 orang (68,2%).

Hasil uji statistik dengan *uji chi-square*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 dengan demikian terdapat hubungan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan desain *uji chi-square*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 diperoleh hasil bahwa adanya hubungan stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol di Kota Tegal. Berdasarkan hasil kuesioner stres kerja yang dibuat oleh *the workplace stress scale*, bahwa pengemudi ojol mengalami stres kerja akibat *orderan* yang di *cancel*, *orderan* yang terlalu banyak, *rating* menurun, cuaca seperti musim hujan, dan pembagian akun prioritas pengemudi ojol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh (Darah et al., 2021) dan (Nurwidhiana et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu variabel stres kerja. Stres dapat menimbulkan gejala-gejala fisik diantaranya yaitu detak jantung dan tekanan darah yang meningkat, sekresi adrenalin dan nonadrenalin yang meningkat, muncul gangguan perut, timbul kelelahan fisik (Nuzulia, 2021).

Stres adalah hasil dari tekanan eksternal yang diberikan kepada seseorang, yang memicu respon fisiologis dan psikologis. Mereka yang telah memiliki hipertensi juga dapat mengalami peningkatan tekanan darah akibat stres. Stres dapat menyebabkan berbagai gejala tubuh, seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan sesak napas (Situmorang, 2020). Meskipun stres mungkin bukan penyebab utama hipertensi, namun stres dapat meningkatkan risiko hipertensi dengan meningkatkan tekanan darah berulang. Stres dari kehidupan sehari-hari, tempat kerja, variasi etnis, lingkungan sosial, dan emosi. Semuanya berdampak pada tekanan darah. Jika salah satu faktor digabungkan dengan faktor-faktor stres

maka akan terjadi perubahan tekanan darah (Darah et al., 2021).

Jika seseorang mengalami stres, katekolamin yang ada di dalam tubuh akan meningkat sehingga mempengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis, dan terjadi peningkatan saraf simpatis, ketika saraf simpatis meningkat maka akan terjadi peningkatan kontraktifilitas otot jantung, sehingga menyebabkan curah jantung meningkat. Keadaan inilah yang cenderung pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan menstimulasi penyempitan pembuluh darah arteri dan peningkatan denyut jantung, sehingga tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Madika, 2022).

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan desain *uji chi-square*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 maka ditarik simpulan bahwa adanya hubungan status gizi terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojol di Kota Tegal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yustisiana, Almurdi, Muhammad Iqballisandi, 2023) bahwa adanya keterkaitan status gizi terhadap kejadian hipertensi. Dalam penelitiannya didapatkan hasil dari pengukuran yang dilakukan pada 85 responden didapatkan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi yang ditandai dengan nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al Fariqi, 2021) hasil analisis dengan *chi-square* menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ($p = 0,031$) lebih kecil dari nilai α (0,05). Kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) beriringan dengan peningkatan tekanan darah. Ketika IMT normal, tekanan darah juga normal. Namun jika IMT menunjukkan obesitas maka risiko hipertensi meningkat (Ega Via Ambarwati et al., 2023). Semakin besar massa tubuh, semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk menyampaikan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh (Al Fariqi, 2021).

Seseorang yang berstatus gizi *underweight* atau kurang, dapat terkena hipertensi karena beberapa faktor. Terdapat dua faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu faktor usia, jenis kelamin, dan keturunan (gen). Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah yaitu pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, gaya hidup, dan stres (Ekasari, 2021). (Ekasari, 2021). Orang yang mempunyai status gizi kurang mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Maka, hipertensi tidak hanya terjadi pada orang yang memiliki status gizi *overweight*, namun dapat

terjadi pada orang yang memiliki status gizi *underweight* (Al Fariqi, 2021).

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p* yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek *online*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sangadah, 2022) mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p = 0,013$). Responden yang konsumsi asupan natriumnya yang tinggi pada kelompok hipertensi lebih besar yaitu 60% dibandingkan dengan kelompok tidak hipertensi yaitu 36,4%.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Panjaitan et al., 2023) dengan hasil statistik (*p-value*=0,002) menunjukkan bahwa adanya keterkaitan jumlah konsumsi natrium dengan tekanan darah di RS Grandmed Lubuk Pakam. Asupan natrium merupakan hal yang sangat penting pada mekanisme timbulnya peningkatan tekanan darah. Tekanan darah meningkat karena adanya peningkatan volume plasma (cairan tubuh). Mengonsumsi garam (natrium) menyebabkan haus dan mendorong untuk minum. Hal ini meningkatkan volume darah di dalam tubuh yang berarti jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah naik (Polii & Engka, 2019).

Untuk penderita hipertensi berat diet rendah garam yang disarankan adalah 200-400 mg/hari. Sedangkan untuk penderita hipertensi tidak terlalu berat diet rendah garam yang disarankan adalah 1000-1200 mg/hari. Untuk kebutuhan konsumsi natrium berdasarkan AKG 2019 yaitu 1500 mg/hari atau 1,5 gram (Kemenkes RI, 2019). Mineral natrium merupakan zat gizi mikro yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah (Panjaitan et al., 2023).

Penutup

Penutup Berdasarkan penelitian hubungan stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pengemudi ojek *online* di Kota Tegal dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres kerja, status gizi dan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi dari penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan adalah mengurangi kebiasaan makan yang tinggi natrium dan mengonsumsi makanan cepat saji karena hal tersebut dapat mempengaruhi tekanan darah pengemudi ojol, sehingga perlu edukasi lebih mengenai asupan natrium sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden pengemudi ojek *online* di komunitas Mabes Team Kalong, komunitas STIA Pasific, KMD Tegal. Serta semua dosen program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes.

Daftar Pustaka

- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. In *Upp Fkip Unib* (Issue June). <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Darah, T., Pekerja, P., Pt, D. I., & Persero, I. K. I. (2021). Hubungan stres kerja, umur dan perilaku merokok dengan tekanan darah pada pekerja di pt. iki (persero) makassar. 2(5), 809–815.
- Ega Via Ambarwati, Indriani, & Agus Riyanto. (2023). The Relationship Between Body Mass Index (Bmi) and Hypertension on Elderly in Muhammadiyah Regional Leaders Office (Pdm) of Sleman. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 6(1), 67–75. <https://doi.org/10.35451/jkg.v6i1.1894>
- Ekasari, M. F. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In *Hipertensi : Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*.
- Go-jek.com. (2019). Go-Jek. *Go-Jek Indonesia*.
- Kemendes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Lail, Y., & Yudistira, S. (2021). Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 12(1), 34–39.
- Madika, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana.
- Musa, E. C. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. 2(September), 60–65.
- Nurwidhiana, N., Handari, S. R. T., & Latifah, N. (2020). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pengemudi Ojek Online Dan Ojek Pangkalan Di Kota Bekasi Tahun 2017. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.1.29-38>
- Nuzulia, S. (2021). *Dinamika Stres Kerja* (Issue 026).
- Panjaitan, R., Reni Novia, Andreais Boffil Cholilluloh, Adelina Sri Dewi Karo-Karo, & Edarni Zebua. (2023). Effects of Sodium Intake and Smoking Habits on the Blood Pressure of Coronary Heart Patients At Grandmed Lubuk Pakam Hospital. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 6(1), 192–197. <https://doi.org/10.35451/jkg.v6i1.1951>
- Polii, R., & Engka, J. N. A. (2019). Hubungan kadar natrium dengan tekanan darah pada remaja. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(2), 1–7.
- Salsabila, S., & Ekawaty, N. (2024). Pengaruh Stres Kerja Dan Kompensasi Finansial Terhadap Kepuasan Kerja Driver Gojek Ride Di Kecamatan Duren Sawit-Jakarta Timur. 10(2), 850–856.
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(November)
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Jurnal of Bionursing Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal of Bionursing*, 3(2), 164–166.
- Suhartono, M. R. (2021). Pengaruh Motivasi, Insentif dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Driver Ojek Online. 10(19), 1–18.
- Yustisiana, Almurdi, Muhammad Iqballisandi, D. P. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2022. 3(2), 66–70.