

HUBUNGAN OCCUPATIONAL BALANCE DENGAN FAKTOR RISIKO GANGGUAN KARDIOVASKULAR PADA MAHASISWA

Hendri Kurniawan^{*1}, Haryanti²

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: kurnia_hyckle@yahoo.co.id

Abstrak

Latar Belakang: Lingkungan perguruan tinggi memengaruhi pola aktivitas mahasiswa yang berdampak pada *occupational balance*. *Occupational balance* berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan. Tekanan darah merupakan indikator risiko gangguan kardiovaskular yang dipengaruhi pola aktivitas seseorang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *occupational balance* dengan tekanan darah sebagai salah satu faktor risiko gangguan kardiovaskular pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Jurusan Okupasi Terapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat II dan III Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi dengan sampel sebanyak 218 orang (total sampling). Variabel *occupational balance* (OB) diukur dengan *The Occupational Balance Questioner* (OBQ) sedangkan tekanan darah diukur dengan tensimeter digital. Data dianalisis dengan uji *Pearson* dan regresi linear menggunakan SPSS versi 25. **Hasil:** Mayoritas subjek penelitian memiliki OB yang baik (89,4%), dan tekanan darah normal (61,9%). OB yang baik cenderung memiliki tekanan darah yang normal (67,7-68,7%). OB berkorelasi negatif secara signifikan ($p < 0,05$) dengan tekanan darah sistolik ($r = -0,463$) maupun diastolik ($r = -0,542$). OB memengaruhi tekanan darah sistolik sebesar 21,4% ($Y = 154,60 - 1,288X$), sedangkan diastolik sebesar 29,6% ($Y = 107,91 - 1,029X$). **Kesimpulan:** *Occupational balance berkorelasi negatif secara signifikan pada kategori sedang dengan tekanan darah pada mahasiswa*. OB memengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Occupational Balance, Tekanan Darah, Kardiovaskular.

Abstract

Background: The university environment influences students' activity patterns, which impact occupational balance. Occupational balance is related to health and well-being. Blood pressure is an indicator of cardiovascular risk, influenced by a person's activity patterns. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between occupational balance and blood pressure as a risk factor for cardiovascular disorders in students. **Methods:** The study used a quantitative observational method with a cross-sectional design. The study was conducted at the Occupational Therapy Department of the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Surakarta. The study population was second and third-year students of the Applied Bachelor of Occupational Therapy Study Program, with a sample of 218 people (total sampling). The occupational balance (OB) variable was measured using the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using the Pearson test and linear regression using SPSS version 25. **Results:** The majority of study subjects had good OB (89.4%), and normal blood pressure (61.9%). Good OB tended to have normal blood pressure (67.7-68.7%). OB was significantly negatively correlated ($p < 0.05$) with both systolic ($r = -0.463$) and diastolic ($r = -0.542$) blood pressure. OB affected systolic blood pressure by 21.4% ($Y = 154.60 - 1.288X$),

while diastolic blood pressure was affected by 29.6% ($Y=107.91-1.029X$). **Conclusion:** Occupational balance was significantly negatively correlated with blood pressure in the moderate category in college students. OB affected both systolic and diastolic blood pressure in college students.

Keywords: Students, Occupational Balance, Blood Pressure, Cardiovascular.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu kebutuhan penting bagi manusia. Pendidikan membekali seseorang dengan pengetahuan, keterampilan, dan kerangka etika yang diperlukan untuk mengatasi tantangan masyarakat dan mendorong perubahan positif (Abada, Bentahar, & Ramdaniar, 2023). Mahasiswa memainkan peran penting sebagai agen perubahan sosial melalui pendidikan mereka. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif terlibat dalam berbagai gerakan perubahan sosial dan memiliki komitmen yang kuat untuk membangun masyarakat yang lebih baik. Oleh karena itu lembaga pendidikan didorong untuk dapat mendukung kegiatan mahasiswa dalam mewujudkan tujuan tersebut (Irianto, 2024).

Hasil penelitian pada mahasiswa di bidang kesehatan menunjukkan bahwa aktivitas mahasiswa cenderung meningkat dan semakin kompleks seiring kemajuan di tahap pendidikannya. Namun, temuan yang menarik adalah peningkatan aktivitas tersebut dikaitkan dengan tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih rendah. Hal tersebut disinyalir berkaitan dengan adanya ketimpangan dalam penentuan prioritas aktivitas antara kegiatan akademik dengan non akademik (Larsson et al., 2024).

Occupational balance (OB) atau keseimbangan okupasional pada mahasiswa adalah konsep multifaset yang mencakup keseimbangan antara berbagai aktivitas kehidupan, termasuk tanggung jawab akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan pribadi. *Occupational balance* sangat penting untuk kesehatan keseluruhan dan keberhasilan akademik mahasiswa (Alkautsar, Fatehah, & Madurani, 2025). Keberhasilan mencapai OB dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan, sementara ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres dan timbulnya penyakit (Backman & Forhan, 2024).

Occupational balance memainkan peran penting dalam mencegah gangguan kardiovaskular (Backman & Forhan, 2024). Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan faktor resiko yang paling potensial menyebabkan gangguan kardiovaskular. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius berupa penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2023). Fenomena yang mengkhawatirkan adalah munculnya kasus hipertensi pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, yang sebelumnya dianggap berisiko rendah. Faktor gaya hidup, pola aktivitas yang tidak seimbang, dan stres akademik diyakini turut berperan dalam peningkatan prevalensi hipertensi (Nurdiantami et al., 2021; Rahman et al., 2023).

Perilaku kurang gerak, yang umum terjadi di kalangan mahasiswa karena duduk terlalu lama selama perkuliahan, menjadi salah satu penyebab yang berkaitan dengan faktor risiko gangguan kardiovaskular tersebut (Butler et al., 2018). Stres dan pilihan gaya hidup yang dalam menjalani kehidupan akademik di kalangan mahasiswa turut berperan dalam peningkatan prevalensi. Stres akademis dapat menyebabkan peningkatan aktivasi sistem saraf simpatik sehingga mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang selanjutnya dapat menjadi hipertensi sehingga meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular (Kersul, Otaviano, & Da Silva, 2024).

Tekanan darah harian telah terbukti dapat memprediksi perkembangan hipertensi pada individu normotensif (kondisi seseorang yang memiliki tekanan darah dalam rentang normal) di masa mendatang (Jacobsen et al., 2022). Peningkatan tekanan darah pada usia muda memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan tonus vaskular perifer yang dipengaruhi oleh

stres. Kondisi ini berisiko untuk berkembang menjadi hipertensi yang serius di kemudian hari (Kullo, 2024). Oleh karena itu, maka penting untuk melakukan monitoring tekanan darah secara berkala pada mahasiswa guna mendeteksi dan mengantisipasi potensi risiko gangguan kardiovaskular sejak dini.

Meskipun OB umumnya dikaitkan dengan hasil positif, namun terdapat studi yang menunjukkan bahwa tuntutan untuk menjaga keseimbangan terkadang lebih besar daripada manfaatnya. Paradoks ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami keterkaitan OB dengan potensi gangguan kesehatan khususnya tekanan darah sebagai faktor risiko gangguan kardiovaskular pada mahasiswa. Selain itu kajian ilmiah terkait pengukuran OB dengan tekanan darah dalam kurun waktu bersamaan pada mahasiswa belum dilakukan. Penelitian ini menjadi sangat krusial sebagai upaya preventif terhadap penyakit kardiovaskular di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Jurusan Okupasi Terapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta dengan melibatkan seluruh mahasiswa tingkat II dan III Tahun Ajaran 2025/2026. Variabel yang diteliti adalah *occupational balance* (OB) dan tekanan darah (sistolik dan diastolik). Instrumen penelitian yang digunakan meliputi: *The Occupational Balance Questioner* (OBQ) untuk mengukur *occupational balance* dan tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah (sistolik dan diastolik). Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif, uji korelasi, dan uji regresi linear memakai aplikasi SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi *Occupational Balance* Subjek Penelitian

<i>Occupational Balance</i>	Frekuensi (n=218)	%
Kurang	23	10,6
Baik	195	89,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mayoritas subjek penelitian mempunyai keseimbangan okupasional atau *occupational balance* yang baik (89,4%).

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Subjek Penelitian

Klasifikasi	Tekanan Darah (n=218)	
	Sistolik f(%)	Diastolik f(%)
Normal	135(61,9)	135(61,9)
Pra hipertensi	73(33,5)	66(30,3)
Hipertensi	10(4,6)	17(7,8)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 38,1% subjek penelitian terindikasi memiliki tekanan darah yang tinggi (pra hipertensi hingga hipertensi) berdasarkan tekanan sistolik maupun diastolik.

Tabel 3. Tabulasi Silang *Occupational Balance* dan Tekanan Darah

<i>Occupational Balance</i>	Tekanan Darah		
	Normal f(%)	Pra hipertensi f(%)	Hipertensi f(%)

	Sistolik		
	Kurang	Baik	
	3(13)	11(47,8)	9(39,2)
	132(67,7)	62(31,8)	1(0,5)
	Diastolik		
	Kurang	Baik	
	1(4,3)	12(52,2)	10(43,5)
	134(68,7)	54(27,7)	7(3,6)

Tabel 3 menunjukkan bahwa *occupational balance* yang baik cenderung disertai tekanan darah yang normal (67,7%-68,7%), sedangkan *occupational balance* yang kurang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah, baik sistolik (87%) maupun diastolik (95,7%).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Occupational Balance* dan Tekanan Darah

Variabel	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
<i>Occupational Balance</i>	$r = -0,463$ $p = 0,000$ $n = 218$	$r = -0,542$ $p = 0,000$ $n = 218$

Hasil uji korelasi pada tabel 4 menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara *occupational balance* dengan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, dengan arah korelasi negatif. Besar/kekuatan korelasi antara variabel tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) dengan rentang 0,4 – 0,7 yang berarti mempunyai kekuatan korelasi dalam kategori sedang.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear *Occupational Balance* dan Tekanan Darah

Variabel	Koefisien Regresi	p-value
OB – Sistolik		
Anova		0,000
Konstanta	154,60	
OB	-1,288	
<i>R - Square</i>	0,214	
OB – Diastolik		
Anova		0,000
Konstanta	107,91	
OB	-1,029	
<i>R - Square</i>	0,294	

Hasil uji regresi (tabel 5) menunjukkan nilai *R Square* atau koefisien determinan 0,214 dan 0,294 yang berarti *occupational balance* (OB) memiliki pengaruh sebesar 21,4% terhadap sistolik dan sebesar 29,6% terhadap diastolik. Tingkat signifikansi Anova 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya linearitas pengaruh OB (variabel X) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik (variabel Y) dengan persamaan $Y = 154,60 - 1,288X$ dan $Y = 107,91 - 1,029X$.

Occupational balance atau keseimbangan okupasional merupakan pengalaman subjektif individu tentang memiliki jumlah dan variasi aktivitas yang sesuai kebutuhan dalam pola performa atau *performance pattern* (Wilcock & Hocking, 2024). Pola tersebut terkait erat dengan rutinitas dan kebiasaan terstruktur yang dilakukan individu. Unsur-unsur ini secara kolektif memengaruhi kualitas hidup dengan meningkatkan kesehatan, dan kepuasan (Park et al., 2021). Keseimbangan okupasional sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan mengurangi stres yang dirasakan (Abdilah, Shari, & Ibrahim, 2025).

Pada konteks mahasiswa, *occupational balance* dapat mencakup menyeimbangkan tanggung jawab akademik, kegiatan rekreasi, interaksi sosial terutama teman sebaya dan keluarga, serta perawatan diri. Konsep ini menekankan pentingnya mengelola waktu dan terlibat dalam beragam aktivitas. Terpenuhinya kesemua hal tersebut berkorelasi dengan kepuasan dan kesejahteraan mahasiswa (Salar et al., 2022; Wagman & Håkansson, 2019).

Mayoritas mahasiswa okupasi terapi memiliki *occupational balance* yang baik (89,4%) dengan tekanan darah yang normal (61,9%) (tabel 1 dan tabel 2). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa okupasi terapi mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan non akademik dengan cara membagi waktu secara proporsional antara belajar, sosial, olahraga, istirahat, dan aktivitas pasif. Studi Huertas-Hoyas et al. (2025) menemukan bahwa *occupational balance* dapat meminimalkan stres dan kecemasan pada mahasiswa. Kondisi tersebut dapat menekan aktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) *axis* dan *sympathetic-adrenal-medullary* (SAM) *system*. Penurunan aktivasi sistem ini akan mengurangi sekresi kortisol, epinefrin, dan norepinefrin sehingga aktivitas sistem saraf simpatis menjadi lebih rendah sehingga peran parasimpatis akan meningkat. Dominasi parasimpatis akan berkontribusi dalam menjaga rentang tekanan darah yang fisiologis melalui *nervus vagus* (saraf kranialis X) dengan melepaskan neurotransmitter asetilkolin (ACh) (Hall & Hall, 2021; Rini & Provident, 2024; Sammito et al., 2024)

Meskipun secara umum mahasiswa okupasi terapi mempunyai *occupational balance* yang baik, namun terdapat 10,6% mahasiswa dengan *occupational balance* yang kurang atau rendah (tabel 1). Hal ini sesuai dengan temuan studi Santoso & Harumi (2025) yang melaporkan bahwa beberapa mahasiswa terapi okupasi di Poltekkes Surakarta kesulitan untuk mencapai *life balance*. Kondisi tersebut disinyalir berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri maupun adaptasi okupasional terhadap *culture shock* yang dihadapi mahasiswa (Shafiananta et al., 2024; Santoso & Harumi, 2025). *Culture shock* biasanya merujuk pada rasa cemas, bingung, tidak nyaman, dan kehilangan kebiasaan yang biasa dipakai namun tidak lagi cocok di lingkungan yang baru (Ayub, Mehmood, & Nazir, 2024).

Culture shock pada mahasiswa biasanya terjadi akibat memasuki lingkungan akademik, sosial, bahasa, atau budaya yang baru (Chen, 2025). Transisi ke dunia perguruan tinggi dan disertai konsekuensi jauh dari keluarga, menimbulkan perubahan kebutuhan, tuntutan, dan ekspektasi dalam menghadapi lingkungan baru yang belum familiar (Meianisa & Rositawati, 2023; Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019). Hal-hal baru ini akan memengaruhi pola okupasional yang lazim dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat berdampak pada *occupational balance*. Sebagaimana hasil studi yang menunjukkan bahwa lingkungan sosio-kultural turut memengaruhi *occupational balance* pada mahasiswa (Backman & Forhan, 2024).

Culture shock pada mahasiswa sering muncul sebagai gangguan pada manajemen waktu, kontrol emosional, rutinitas harian, partisipasi sosial, dan dalam melaksanakan kegiatan akademik. Bilamana berkelanjutan akan mengganggu *occupational balance* yang dapat memicu stres hingga isolasi diri (Amaba et al., 2025). Mahasiswa dengan fokus yang berlebihan pada tugas akademik dan kurangnya aktivitas sosial atau rekreasi dapat memperburuk stres (Huertas-Hoyas et al., 2025). Stres akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru (*acculturative stress*) dapat menjadi stres kronis yang akan menyebabkan beban fisiologis yang lebih tinggi terutama dalam pengaturan tekanan darah (Chen, 2025).

Stres kronis berdasarkan berbagai studi menunjukkan korelasi yang positif dengan hipertensi. Stres jangka panjang akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga menggeser keseimbangan peran saraf otonom ke *sympathetic predominance*, menurunkan tonus vagal, dan menaikkan tekanan arteri (Fontes et al., 2023). Peningkatan tonus vaskular secara terus menerus mengakibatkan kecenderungan tekanan sistolik dan diastolik tertahan di level yang lebih tinggi (Oei et al., 2025). Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada mahasiswa dengan *occupational balance* yang kurang atau rendah cenderung mengalami tekanan darah yang tinggi, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik (tabel 3). *Occupational balance* berkorelasi secara negatif dengan tekanan darah (sistolik dan

diastolik) dalam kategori sedang (tabel 4). *Occupational balance* memiliki pengaruh sebesar 21,4% terhadap sistolik dan sebesar 29,6% terhadap diastolik (tabel 5).

Occupational balance terbukti mampu memengaruhi tekanan darah, walaupun kontribusinya sekitar 20-30% dalam mengakibatkan pra hipertensi hingga hipertensi. Hipertensi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular (Carter, Singer, & Webb, 2025). Guna mencegah terjadinya gangguan kardiovaskular, maka memerlukan pemahaman komprehensif dan pendekatan manajemen interdisipliner sejak dini khususnya yang terkait dengan menjaga *occupational balance* (Tang, 2024). Salah satu hal penting yang harus dilakukan oleh mahasiswa guna mencapai *occupational balance* adalah belajar memanajemen waktu dengan baik. Sebagaimana hasil studi (Santoso & Harumi, 2025) yang menyarankan mahasiswa untuk mengembangkan manajemen waktu yang efektif guna mencapai *life balance*. Manajemen waktu sebagai unsur penting dalam menghadapi *culture shock* pada mahasiswa. Selain itu mahasiswa perlu melakukan penyesuaian ritme hidup baru dengan melibatkan diri pada berbagai aktivitas agar bisa mencapai *occupational balance* (Torres-Arends et al., 2025).

SIMPULAN

Mayoritas mahasiswa okupasi terapi mempunyai *occupational balance* yang baik dengan tekanan darah yang normal. *Occupational balance* pada mahasiswa okupasi terapi berkorelasi negatif pada kategori sedang dengan tekanan darah. *Occupational balance* dapat memengaruhi tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, secara signifikan. *Occupational balance* yang baik cenderung disertai tekanan darah yang normal. *Occupational balance* yang kurang dapat meningkatkan tekanan darah akibat stres yang disebabkan *culture shock* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abada, R., Bentahar, S., & Ramdaniar, H. (2023). STUDENT PERSPECTIVE AS AGENT OF CHANGE THROUGH EDUCATION. *JURNAL EDUSCIENCE*, 10(2), 643–648. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i2.4717>
- Abdilah, M. F., Shari, N. I., & Ibrahim, F. A. (2025). The Influence of Work-Life Balance on Perceived Stress Among Part-Time Students. *Sains Humanika*, 17(3), 73–78. <https://doi.org/10.11113/sh.v17n3.2254>
- Alkautsar, M. W., Fatehah, I., & Madurani, D. N. (2025). Work-Life Balance dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik: Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Terbuka dengan Pekerjaan Paruh Waktu. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(4), 5483–5494. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i4.49205>
- Amaba, E. J., Escudra, C. J., Choi, J.-E., & An, S.-J. L. (2025). The Occupational Challenges and Responses of International Graduate Students in South Korea: A Scoping Review. *Occupational Therapy International*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/oti/6967523>
- Ayub, M., Mehmood, H., & Nazir, A. (2024). The Impact of Culture Shock and Psychological Adjustment on Mental Well-Being in International Students. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(2). <https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i2.2120>
- Backman, C., & Forhan, M. (2024). Measuring Time Use and Occupational Balance. In *Measuring Occupational Performance* (pp. 333–349). <https://doi.org/10.4324/9781003525042-15>
- Butler, K. M., Ramos, J. S., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2018). Can reducing sitting time in the university setting improve the cardiometabolic health of college students? *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, Volume 11, 603–610. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S179590>
- Carter, A., Singer, M., & Webb, A. (2025). Cardiovascular disorders. In *Oxford Handbook of Critical Care Medicine* (pp. 407–424). <https://doi.org/10.1093/med/9780199688876.003.0023>

- Chen, H. (2025). Acculturative stress and university life adjustment among international students in China: the moderating role of perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1690645>
- Fontes, M. A. P., Marins, F. R., Patel, T. A., de Paula, C. A., dos Santos Machado, L. R., de Sousa Lima, É. B., ... Patel, K. P. (2023). Neurogenic Background for Emotional Stress-Associated Hypertension. *Current Hypertension Reports*, 25(7), 107–116. <https://doi.org/10.1007/s11906-023-01235-7>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Huertas-Hoyas, E., García-Bravo, C., Pérez-Corrales, J., Bullón-Benito, E., Fernández-Gómez, G., & Rodríguez-Pérez, M. P. (2025). Association between occupational balance and the physical and mental health of the university community: an observational study. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631096>
- Irianto, P. (2024). Student Overview of the Pancasila and Citizenship Education Study Program: Understanding Pancasila, Social Participation, and Perception as Agents of Change. *Formosa Journal of Science and Technology*, 3(2), 367–386. <https://doi.org/10.55927/fjst.v3i2.8240>
- Jacobsen, A. P., McKittrick, M., Daya, N., Al Rifai, M., & McEvoy, J. W. (2022). Isolated Diastolic Hypertension and Risk of Cardiovascular Disease: Controversies in Hypertension—Con Side of the Argument. *Hypertension*, 79(8), 1571–1578. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.18458>
- Kersul, L. A. da S., Otaviano, D. J., & Da Silva, L. A. (2024). Impacto do Estresse Acadêmico na Variação da Pressão Arterial de Estudantes Universitários - Uma Revisão bibliográfica. *Revista Sociedade Científica*, 7(1), 5826–5834. <https://doi.org/10.61411/rsc202492117>
- Kullo, I. J. (2024). Cardiovascular Risk Assessment. In J. G. Murphy, N. S. Anavekar, B. A. Boilson, M. A. Lloyd, R. Mankad, & R. C. Shields (Eds.), *Mayo Clinic Cardiology* (pp. 663–666). <https://doi.org/10.1093/med/9780197599532.003.0065>
- Larsson, M., Ahlstrand, I., Larsson, I., Lood, Q., Hammar, I. A., Sundler, A. J., ... Hallgren, J. (2024). Occupational balance and associated factors among students during higher education within healthcare and social work in Sweden: a multicentre repeated cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(4), e080995. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-080995>
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.6698>
- Nurdiantami, Y., Pradono, J., & Soerachman, R. (2021). Faktor risiko hipertensi pada usia muda di Indonesia: Analisis data Riskesdas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 14–22. <https://doi.org/10.14710/jgki.9.1.14-22>
- Oei, E. R., Sari, D. R., Setiawan, H. K., & Bestari, D. (2025). Effects of Stress on Blood Pressure: A Literature Review. *International Journal Of Scientific Advances*, 6(1). <https://doi.org/10.51542/ijscia.v6i1.6>
- Park, S., Lee, H. J., Jeon, B.-J., Yoo, E.-Y., Kim, J.-B., & Park, J.-H. (2021). Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *PLOS ONE*, 16(2), e0246887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Rahman, F., Siregar, K. N., & Amran, Y. (2023). Hubungan antara stres akademik dan hipertensi pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 102–110. <https://doi.org/10.20473/jkm.v18i2.2023.102-110>

- Rini, L. M., & Provident, I. (2024). Use of an Education and Coaching Intervention to Promote Occupational Balance in Graduate Occupational Therapy Students. *Journal of Occupational Therapy Education*, 8(1). <https://doi.org/10.26681/jote.2024.080104>
- Salar, S., Pekçetin, S., Günal, A., & Akel, B. S. (2022). Time-use, occupational balance, and temporal life satisfaction of university students in Turkey during isolation period of COVID-19. *Journal of Occupational Science*, 29(3), 284–294. <https://doi.org/10.1080/14427591.2022.2031260>
- Sammito, S., Thielmann, B., Klusmann, A., Deußen, A., Braumann, K.-M., & Böckelmann, I. (2024). Guideline for the application of heart rate and heart rate variability in occupational medicine and occupational health science. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 19(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s12995-024-00414-9>
- Santoso, T. B., & Harumi, L. (2025). Eksplorasi Adaptasi Okupasional yang dilakukan oleh Mahasiswa Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta yang berasal dari Daerah dengan Kultur Budaya yang Berbeda. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 3(2), 502–515. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i2.202>
- Shafiananta, M., Khusna, Z.W., Widyaningrum, F.R., Primastuti, F.D., Wijayanti, F.S., Yuniar, H.R., & Rifa, M.A. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami *Loneliness*?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*. 3(1). 11-24
- Tang, Y. (2024). Summary (Types of Cardiovascular Diseases, Common Clinical Treatment Methods, and Defects of Cardiovascular Diseases). In *Application of Biomaterials in the Treatment of Cardiovascular Diseases* (pp. 1–16). https://doi.org/10.1007/978-981-19-7712-1_1
- Torres-Arends, I., Jacobsen, M., Lang, B., & Sharma, A. (2025). Negotiating cultural and contextual experiences. *Journal of International Students*, 15(9), 119–140. <https://doi.org/10.32674/tsqkad73>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537–545. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wilcock, A., & Hocking, C. (2024). *An Occupational Perspective of Health*. <https://doi.org/10.4324/9781003525233>