

## PENGUATAN KETAHANAN MENTAL MASYARAKAT DI DAERAH WISATA PESISIR MELALUI PENDEKATAN COMMUNITY-BASED STRESS MANAGEMENT

M. Akbar Nugraha<sup>1\*</sup>, Fitriya Handayani<sup>2</sup>, Hasriana<sup>3</sup>, Nurman Hidayat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

---

### **\*Corresponding Author**

**(M. Akbar Nugraha)**

Email: makbarnugraha@borneo.ac.id

Alamat: Jurusan Keperawatan,  
Kampus Universitas Borneo Tarakan,  
Jl. Amal Lama No. 1, Tarakan Timur,  
Kota Tarakan, Kalimantan Utara

### **History Artikel**

**Received:** 10 April 2025

**Accepted:** 28 Juni 2025

**Published:** 18 Juli 2025

### **Abstrak.**

Memperkuat kesehatan mental dalam masyarakat pesisir merupakan bagian penting untuk meningkatkan ketahanan masyarakat. Daerah pesisir sering kali menghadapi berbagai macam pemicu stres, termasuk dampak perubahan iklim, kerentanan ekonomi, dan keterbatasan akses ke sumber daya kesehatan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan atau menguatkan ketahanan mental masyarakat di daerah pesisir melalui pendekatan community-based stress management. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di desa wisata Derawan pada 19 Agustus 2024. Kegiatan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan simulasi dengan jumlah masyarakat sebanyak 30 masyarakat pesisir. Instrumen yang digunakan dalam mengukur pengetahuan dalam bentuk soal pilihan ganda dan instrument untuk mengukur gejala psikologis adalah melalui evaluasi secara subjektif dan objektif serta dalam mengukur kemampuan manajemen stress melalui simulasi. Kegiatan dimulai dari melakukan sesi mengutarakan perasaan dan masalah yang dihadapi saat berada di daerah wisata dan pesisir. Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan menggali pengetahuan masyarakat terkait manajemen stress yang dilakukan. Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi tentang pengelolaan stres dan dilanjutkan dengan simulasi atau praktik pengelolaan stres yaitu relaksasi napas dalam, dan relaksasi otot progresif. Terdapat peningkatan kemampuan masyarakat setelah dilakukan edukasi dan simulasi menjadi 90%, masyarakat yang stress berkurang menjadi 20% dan kemampuan masyarakat dalam manajemen stress meningkat menjadi 95%. Penguatan ketahanan mental masyarakat di daerah wisata pesisir melalui pendekatan community-based stress management meningkatkan ketahanan mental masyarakat di daerah wisata dan pesisir pulau Derawan.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental; Masyarakat; Pesisir; Stres

### **Abstract**

Strengthening mental health in coastal communities is an important part of increasing community resilience. Coastal areas often face a variety of stressors, including the impacts of climate change, economic vulnerability,

*and limited access to mental health resources. This activity aims to improve or strengthen the mental resilience of coastal communities through a community-based stress management approach. Community service activities were carried out in the Derawan tourist village on August 19, 2024. The activity used lecture, demonstration and simulation methods with a total of 35 coastal communities. The instruments used to measure knowledge in the form of multiple-choice questions and instruments to measure psychological symptoms are through subjective and objective evaluations and in measuring stress management skills through simulations. The activity began with a session to express feelings and problems faced while in tourist and coastal areas. The next session continued by exploring community knowledge related to stress management that was carried out. The next activity was the presentation of material on stress management and continued with simulations or stress management practices, namely deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation. There was an increase in community capacity after education and simulation to 90%, the number of stressed people decreased to 20% and the community's ability to manage stress increased to 95%. Strengthening the mental resilience of communities in coastal tourism areas through a community-based stress management approach increases the mental resilience of communities in tourism and coastal areas of Derawan Island.*

*Keyword: Coast; Mental Health; Society; Stress;*

## **Pendahuluan**

Memperkuat kesehatan mental dalam masyarakat pesisir merupakan bagian penting untuk meningkatkan ketahanan terhadap tantangan lingkungan dan sosial ekonomi. Daerah pesisir sering kali menghadapi berbagai macam pemicu stres, termasuk dampak perubahan iklim, kerentanan ekonomi, dan keterbatasan akses ke sumber daya kesehatan mental. Masyarakat pesisir khususnya berisiko mengalami berbagai tantangan kesehatan mental karena kondisi sosial ekonomi mereka. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa individu muda di masyarakat pesisir yang tertinggal sering kali mengalami hasil kesehatan yang lebih buruk, termasuk masalah kesehatan mental, dibandingkan dengan masyarakat yang tinggal di daerah pedalaman (Murray et al., 2023).

Tren negatif tersebut dapat diperburuk oleh faktor-faktor seperti kerawanan pangan, yang lazim terjadi di wilayah pesisir dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan psikologis (Cain, French, & Sedda, 2023). Kondisi kehidupan yang buruk di wilayah pesisir yang diperburuk oleh faktor lingkungan seperti bencana alam dapat menyebabkan tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan kelelahan (Jeyafred, 2024).

Akses ke sumber daya kesehatan mental di wilayah pesisir sering kali terbatas, sehingga memperparah tantangan ini. Banyak masyarakat pesisir mengalami masalah kesehatan mental yang kurang terdiagnosis dan salah kelola karena kurangnya kesadaran dan akses ke layanan perawatan. Inisiatif masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang kondisi tertentu telah terbukti

meningkatkan deteksi dan penanganan dini di kalangan remaja (Handayani, Harlina, Manaf, & Maman, 2021). Perubahan iklim merupakan ancaman yang meningkat yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental dalam masyarakat pesisir. Studi menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dari bencana terkait iklim, seperti badai atau banjir, menyebabkan peningkatan tekanan psikologis dan gangguan kohesi masyarakat di daerah yang terkena dampak (Newnham et al., 2020).

Lingkungan alam dapat memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan ekosistem pesisir seperti hutan bakau dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis penduduk setempat secara positif dengan mengurangi tingkat stres (Ke et al., 2022). Masyarakat yang terlibat dengan lingkungan alamnya cenderung melaporkan kesejahteraan mental yang lebih tinggi (Tashiro et al., 2021). Sebaliknya, tinggal di dekat bahaya pesisir dan bencana alam yang sering terjadi juga meningkatkan kerentanan masyarakat ini terhadap masalah kesehatan mental, yang menggambarkan sifat ganda dari pengaruh lingkungan (Lawrence et al., 2024; Turner et al., 2024).

Kebutuhan untuk membangun ketahanan dalam masyarakat ini melalui sistem dukungan terstruktur dan keterlibatan masyarakat ditegaskan oleh bukti bahwa kemandirian kolektif dan dukungan sosial dapat mengurangi dampak buruk dari peristiwa yang menyebabkan masalah kesehatan mental (Asthana & Gibson, 2021). Membangun jaringan dukungan dan meningkatkan komunikasi dalam masyarakat dapat memperkuat ketahanan terhadap masalah kesehatan mental, sebagaimana dibuktikan oleh hasil positif yang terkait dengan sistem dukungan lokal (Hayes, Rossetti, & Zlomke, 2022).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan masalah yang dihadapi masyarakat yaitu: Kurangnya pemahaman tentang manajemen stres berbasis komunitas. Fluktuasi pendapatan karena bergantung pada musim meningkatkan risiko stress dan konflik keluarga. Fasilitas kesehatan mental di daerah terpencil seperti Derawan sangat terbatas, dengan

stigma kuat terhadap masalah psikologis.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di desa wisata Derawan pada 19 Agustus 2024. Kegiatan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan simulasi dengan jumlah masyarakat sebanyak 30 masyarakat pesisir. Instrumen yang digunakan dalam mengukur pengetahuan dalam bentuk soal pilihan ganda dan instrument untuk mengukur gejala psikologis adalah melalui evaluasi secara subjektif dan objektif serta dalam mengukur kemampuan manajemen stress melalui simulasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi dengan metode diskusi, dan demonstrasi serta simulasi kepada masyarakat di daerah wisata yaitu pulau Derawan. Tahapan kegiatan dimulai dari sesi mengutarakan perasaan dan masalah yang dihadapi saat berada di daerah wisata dan pesisir. Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan menggali pengetahuan masyarakat terkait manajemen stress yang dilakukan. Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi tentang pengelolaan stres dan dilanjutkan dengan simulasi atau praktik pengelolaan stres yaitu relaksasi napas dalam, dan relaksasi otot progresif.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan masyarakat Desa Derawan. Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang Pertemuan Desa Derawan. Usia rata-rata masyarakat yaitu 57 tahun. Masyarakat yang hadir merupakan masyarakat yang mengalami masalah psikologis seperti cemas, sulit tidur nyenyak dan badan terasa pegal dan kaku. Masyarakat sebagian besar membiarkan masalah psikologis yang terjadi dan tidak melakukan kegiatan untuk mengatasi masalah. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat sesuai tabel 1.

**Tabel 1.** Evaluasi Kegiatan

Penilaian	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan tentang Stress	60%	90%
Tanda Gejala Stress	50%	30%
Keterampilan manajemen Stress	30%	95%

Hasil kegiatan didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang stress dan keterampilan manajemen stress serta tanda gejala stress menurun seperti cemas, dan pegal serta masyarakat lebih rileks.

Tahap selanjutnya yaitu dengan penyampaian materi mengenai stress dan manajemen stress. Tahap penyampaian materi masyarakat mengetahui terkait stress dan cara mengatasi stress. Tahapan selanjutnya yaitu dengan demonstrasi dan simulasi. Masyarakat mempraktikkan cara melakukan manajemen stress dengan cara sebagai berikut:

1. Relaksasi napas dalam
2. Kencangkan dan kendurkan otot bagian:
  - Mata dan Kening
  - Pipi dikembungkan dan dikempeskan
  - Mulut Nyengir dan mencucu
  - Dagu tunduk ke dada
  - Bahu diangkat menyentuh telinga
  - Tangan ditekuk dan seperti mendorong pintu
  - Melakukan pernapasan dada dan perut
  - Punggung ditarik kebelakang seperti gerakan kayang
  - Pantat menjepit kertas
  - Telapak kaki mendekat dengan badan dan menjauhi badan
3. Relaksasi napas dalam

**Gambar 1.** Media Demonstrasi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif



Sumber: <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/5041/15/LAMPIRAN%20.pdf>

Masyarakat terlihat antusias terhadap

materi dan mempraktikkan ulang cara melakukan manajemen stress (Gambar 2). Hasil pengukuran post test didapatkan bahwa semua peserta masyarakat mampu melakukan kembali cara manajemen stress dan mengatakan badan dan perasaannya menjadi lebih nyaman.



**Gambar 2.** Pemaparan Materi tentang Stress dan Manajemen Stress.



**Gambar 3.** Simulasi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan perhatian oleh masyarakat yang hadir dikarenakan masyarakat belum begitu sadar terkait masalah kesehatan mental yang dihadapi dan kurang pengetahuan terkait cara mengatasi stress. Setelah dilakukan pemaparan materi dan simulasi relaksasi napas dalam masyarakat dapat mempraktikkan kembali dan merasa lebih nyaman serta lebih rileks dan merasa lelah dan mengantuk.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dapat meningkat karena menggunakan metode simulasi dan demonstrasi. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa metode simulasi memungkinkan keterlibatan yang aman, yang sangat penting dalam pelatihan kesehatan masyarakat yang membutuhkan

keterampilan pengambilan keputusan yang kuat di bawah tekanan atau stress (Dopelt et al., 2023). Kegunaan metode simulasi dalam mempromosikan keterampilan teknis dan non-teknis area yang sering diabaikan dalam pelatihan perawatan kesehatan (Peddle, 2019).

Masalah kesehatan mental yang memengaruhi penduduk pesisir sering kali bersinggungan dengan kesenjangan kesehatan yang lebih luas dan mencerminkan tantangan lokal seperti stigma, sumber daya yang kurang dimanfaatkan, dan akses terbatas ke perawatan (Asthana & Gibson, 2021). Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan penduduk lokal dalam mengidentifikasi kebutuhan dan sumber daya kesehatan mental sangat penting. Individu untuk mengenali dan menanggapi tanda-tanda masalah mental emosional secara efektif (Shams & Hattingh, 2020).

Program intervensi dini yang berfokus pada penyuluhan, konseling dalam keluarga dapat secara signifikan meningkatkan deteksi dan penanganan gangguan kesehatan mental, seperti yang ditunjukkan (Darfin, Julianto, Gani, & Nashatun, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan kesadaran masyarakat dan menyediakan sumber daya kesehatan mental yang dapat diakses adalah langkah-langkah kunci untuk meningkatkan hasil kesehatan mental.

Manajemen stres yang efektif dapat menghasilkan hasil kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan produktivitas, dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil penelitian didapatkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan manajemen stres yang lebih baik, terutama di antara individu yang tidak mengonsumsi alkohol dan rokok. pengembangan kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan, yang menumbuhkan ketahanan dan pengaturan emosi selama situasi yang penuh tekanan. Salah satu teknik manajemen stress yang dilakukan adalah latihan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif (Jurado, Fuentes, Martín, Salvador, & Linares, 2019).

Latihan relaksasi napas dalam

berfokus pada pola pernapasan yang terkontrol dan lambat, yang dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan. melakukan pernapasan dalam dapat merangsang respons relaksasi tubuh, mengurangi aktivitas pada sistem saraf simpatik, dan meningkatkan rasa tenang. Penelitian menunjukkan bahwa pernapasan dalam dapat menghasilkan manfaat yang terukur dalam mengurangi stres. Misalnya, teknik pernapasan dalam dikaitkan dengan peningkatan perasaan rileks dan ketenangan psikologis, khususnya dalam intervensi berbasis komunitas yang ditujukan untuk manajemen stres (Aisyah et al., 2024).

Relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik manajemen stres berharga lainnya yang melibatkan ketegangan dan relaksasi sistematis kelompok otot di seluruh tubuh. Metode ini telah terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan stres di antara berbagai populasi (Aflahatinufus, Sriati, & Shalahuddin, 2022). Relaksasi otot progresif bersama dengan pernapasan dalam, secara signifikan meningkatkan hasil kesehatan mental pada pasien hipertensi dengan mengurangi tingkat kecemasan dan stress (Atiyah & Hameed, 2024)

Efek sinergis dari penggunaan kedua teknik dapat menciptakan pendekatan holistik untuk mengelola stres, membantu menstabilkan suasana hati, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kejernihan mental secara keseluruhan. Selain itu, program komunitas yang memperkenalkan teknik PMR dan pernapasan dalam telah menunjukkan dampak signifikan pada populasi yang berisiko, memberdayakan individu dengan keterampilan praktis untuk mengelola tingkat stres mereka secara efektif (Irawati, Budi, & Haris, 2021; Susila, Nurwahidah, & Metrikayanto, 2024). Efektivitas strategi manajemen stres di masyarakat dapat ditingkatkan secara signifikan melalui intervensi yang ditargetkan yang mempertimbangkan kebutuhan unik dari berbagai populasi khususnya di daerah wisata dan pesisir.

Pendekatan Community-Based Stress Management berkorelasi kuat dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan

masyarakat karena dirancang untuk memberdayakan komunitas melalui proses partisipatif, kontekstual, dan berkelanjutan. Pendekatan yang dilakukan dengan cara melibatkan masyarakat sebagai subjek aktif (bukan penerima pasif), sehingga mendorong rasa ingin tahu dan keterlibatan kognitif dan berfokus pada solusi praktis yang langsung aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

### Kesimpulan

Penguatan ketahanan mental masyarakat di daerah wisata pesisir melalui pendekatan community-based stress management melalui edukasi dan simulasi manajemen stress relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ketahanan mental masyarakat. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang stress dan keterampilan manajemen stress serta tanda gejala stress menurun seperti cemas, dan pegal serta masyarakat lebih rileks di daerah wisata dan pesisir pulau Derawan.

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat membentuk kelompok dukungan antar sesama, pelatihan kader peduli masalah kesehatan jiwa, dan kemitraan dengan pemerintah sekitar maupun sector swasta terkait pentingnya program dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Kampung Kepulauan Derawan, serta seluruh Masyarakat Pulau Derawan.

### Daftar Pustaka

Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(2), 245. doi:10.26714/jkj.10.2.2022.245-256

Aisyah, I., Natsha, L., Hukmiyah, M., Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., Fitria, Y., & Deviantony, F. (2024). Application of Deep Breathing Relaxation Therapy as an Effort to Overcome Anxiety and Stress in the Community of RW 11 in Gebang Sub-District, Patrang District, Jember. *2*(2), 69-74. doi:10.19184/ank.v2i2.934

Asthana, S., & Gibson, A. (2021). Averting a Public Health Crisis in England's Coastal Communities: A Call for Public Health Research and Policy. *Journal of Public Health*, *44*(3), 642-650. doi:10.1093/pubmed/fdab130

Atiyah, A. A., & Hameed, D. M. (2024). Improving Mental Health Outcome in Hypertensive Patients: the Role of Relaxation Techniques. *Kufa Journal for Nursing Sciences*, *14*(2). doi:10.36321/kjns.vi2024.16403

Cain, R., French, M., & Sedda, L. (2023). Food Insecurity, Mental Health and in-Hospital Mortality Following the COVID-19 Pandemic in a Socially Deprived UK Coastal Town. *BMJ Nutrition Prevention & Health*, *6*(1), 100-107. doi:10.1136/bmjnp-2022-000561

Darfin, D., Julianto, J., Gani, L., & Nashatun, N. (2024). Penyuluhan Dan Penanganan Dini Gangguan Jiwa Di Lingkup Keluarga Di Masyarakat Pesisir Baubau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, *3*(2), 38-46. doi:10.57214/pengabmas.v3i2.766

Dopelt, K., Shevach, I., Vardimon, O. E., Czabanowska, K., Nooijer, J. d., Otok, R., . . . Barach, P. (2023). Simulation as a Key Training Method for Inculcating Public Health Leadership Skills: A Mixed Methods Study. *Frontiers in Public Health*, *11*. doi:10.3389/fpubh.2023.1202598

Handayani, I., Harlina, H., Manaf, A., & Maman, L. O. (2021). Penyuluhan Deteksi Gangguan Bipolar Pada Remaja Di Masyarakat Pesisir Baubau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, *3*(2), 27-37. doi:10.57214/pengabmas.v3i2.739

- Hayes, K., Rossetti, K. G., & Zlomke, K. (2022). Community Support, Family Resilience and Mental Health Among Caregivers of Youth With Autism Spectrum Disorder. *Child Care Health and Development*, *49*(1), 130-136. doi:10.1111/cch.13025
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress Management Training for Working, Elderly, and Health Cadre Women : Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(2), 130. doi:10.22146/jpkm.53612
- Jeyafred, D. S. (2024). A Study on Mental Health Problems Faced by the People of the Coastal Areas of Uvari, Tamilnadu, Due to Their Living Conditions. *Shanlax International Journal of Arts Science and Humanities*, *12*(2), 68-74. doi:10.34293/sijash.v12i2.8159
- Jurado, M. d. M. M., Fuentes, M. d. C. P., Martín, A. B. B., Salvador, R. M. d. P., & Linares, J. J. G. (2019). Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence, Resilience, and Family Functioning in Adolescents' Sustainable Use of Alcohol and Tobacco. *Sustainability*, *11*(10), 2954. doi:10.3390/su11102954
- Ke, G. N., Utama, I. K. A. P., Wagner, T., Sweetman, A. K., Arshad, A., Nath, T. K., . . . Suroso, D. S. A. (2022). Influence of Mangrove Forests on Subjective and Psychological Wellbeing of Coastal Communities: Case Studies in Malaysia and Indonesia. *Frontiers in Public Health*, *10*. doi:10.3389/fpubh.2022.898276
- Lawrence, K. G., Sweeney, M. R., Werder, E. J., Zuzak, C., Gall, M., Emrich, C. T., . . . Sandler, D. P. (2024). Residential Natural Hazard Risk and Mental Health Effects. *American Journal Of Epidemiology*, *194*(2), 349-361. doi:10.1093/aje/kwae200
- Murray, E., Keating, A., Cameron, C., Benchekroun, R., Whewall, S., Booker, C., & Jivraj, S. (2023). Residence in a Coastal Communities in Adolescence and Health in Young Adulthood: An 11-Year Follow-Up of English UKHLS Youth Questionnaire Respondents. doi:10.31235/osf.io/2p3jk
- Newnham, E. A., Dzidic, P., Mergelsberg, E., Guragain, B., Chan, E. Y. Y., Kim, Y., . . . Gibbs, L. (2020). The Asia Pacific Disaster Mental Health Network: Setting a Mental Health Agenda for the Region. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(17), 6144. doi:10.3390/ijerph17176144
- Peddle, M. (2019). Participant Perceptions of Virtual Simulation to Develop Non-Technical Skills in Health Professionals. *Journal of Research in Nursing*, *24*(3-4), 167-180. doi:10.1177/1744987119835873
- Shams, S., & Hattingh, L. (2020). Evaluation of Mental Health Training for Community Pharmacy Staff Members and Consumers. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, *50*(2), 160-165. doi:10.1002/jppr.1634
- Susila, W. D. C., Nurwahidah, N., & Metrikayanto, W. D. (2024). Effectiveness of Combination of Health Education and Stress Management on Blood Pressure in Patients With Hypertension. *Jurnal Kesehatan Dr Soebandi*, *12*(1), 16-22. doi:10.36858/jkds.v12i1.683
- Tashiro, A., Kogure, M., Nagata, S., Itabashi, F., Tsuchiya, N., Hozawa, A., & Nakaya, T. (2021). Coastal Exposure and Residents' Mental Health in the Affected Areas by the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Scientific Reports*, *11*(1). doi:10.1038/s41598-021-96168-z
- Turner, G., Kovats, S., Brisley, R., Landeg, O., Brown, S., & Connor, L. O. (2024). Can We Adapt Fairly? Systematic Review of Health Equity Implications of Climate Change in Coastal Communities in the UK. *European Journal of Public Health*, *34*(Supplement\_3). doi:10.1093/eurpub/ckae144.285