



GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Agus Murtana, Rifka Cahya Wibawani, Nur Wulan Agustina*

Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Ir. Soekarno Km.1, Buntalan, Klaten Tengah, Klaten, 57419, Indonesia

*nurwulanagustina404@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan seperti penyakit tidak menular yaitu hipertensi. Penderita hipertensi pada umumnya cenderung mengalami stres psikososial, dan stres psikososial merupakan reaksi tubuh terhadap stresor psikososial. Tujuan : Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Flamboyan Dukuh Jono Ngawen Gunungkidul. Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Total sampling populasi lansia yang menderita hipertensi sebanyak 55 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Hasil : Hasil penelitian karakteristik lansia di posyandu flamboyan rerata usia 69 ± 8 tahun. Tekanan darah sistolik rerata 161 ± 19 mmHg dan tekanan darah diastolik rerata 82 ± 14 mmHg. Jenis kelamin perempuan yaitu 47 (85,5%), tingkat pendidikan tertinggi yaitu 34 (61,8%) tidak sekolah, status pekerjaan yaitu 28 (50,9%) yang bekerja, status tinggal bersama keluarga/kerabat 42 (76,4%). Lama responden menderita hipertensi 1-5 tahun 29 (52,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia hipertensi sebanyak 15 (27,3%) tidak mengalami stres maupun stres biasa, stres terbanyak yaitu stres ringan 19 (34,5%), stres sedang 17 (30,9%), dan stres berat sebanyak 4 responden (7,3%). Kesimpulan: Lansia berpotensi lebih besar mengalami hipertensi dan stres, dengan rata-rata hasil pengukuran darah di atas batas normal. Jenis kelamin, tingkat pendidikan, masih bekerja, tinggal bersama keluarga, dan lama menderita hipertensi merupakan karakteristik pengukuran tingkat stres pada lansia. Hasil yang diperoleh adalah lansia tidak mengalami stres, stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

Kata kunci: hipertensi; lansia; tingkat stress

DESCRIPTION OF STRESS LEVELS IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

The elderly are a group that is vulnerable to experiencing health problems such as non-communicable diseases, namely hypertension. Hypertension sufferers generally tend to experience psychosocial stress, and psychosocial stress is the body's reaction to psychosocial stressors. Objective : To identify the description of stress levels in elderly people with hypertension at Posyandu Flamboyan Dukuh Jono Ngawen Gunungkidul. Method : The research method used is descriptive. The total sampling of the elderly population suffering from hypertension was 55. The research instrument used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. Results: The results of research on the characteristics of the elderly at the flamboyant posyandu mean age 69 ± 8 years. Systolic blood pressure averaged 161 ± 19 mmHg and diastolic blood pressure averaged 82 ± 14 mmHg. Female gender, namely 47 (85.5%), the highest level of education, namely 34 (61.8%) without school, employment status, namely 28 (50.9%) who work, living status with family/relatives 42 (76.4%). The length of time respondents suffered from hypertension was 1-5 years 29 (52.7%). The results of the study showed that 15 (27.3%) of elderly people with hypertension did not experience stress or normal stress, the most stress was mild stress 19 (34.5%), moderate stress 17 (30.9%), and 4 respondents had severe stress. (7.3%). Conclusion: Older people have a greater potential for experiencing hypertension and stress, with average blood measurement results above normal limits. Gender, education level, still working, living with family, and long suffering from hypertension are the characteristics of measuring stress levels in the elderly. The results obtained were that the elderly had no stress, mild stress, moderate stress, and severe stress.

Keywords: elderly; hypertension; stress levels

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari siklus kehidupan yang tidak bisa dihindari (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Proses ini terjadi karena faktor biologis dan berlangsung secara alami, terus-menerus, dan berkelanjutan. Penuaan dapat mengakibatkan perubahan pada struktur, fungsi, serta proses biokimia dalam tubuh, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan fisik dan mental seseorang (Pramudaningsih & Ambarwati, 2020). Pada usia lanjut, terjadi penurunan fungsi tubuh dan proses degeneratif yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Setyowati et al., 2022). Kelompok lansia cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan, termasuk penyakit tidak menular seperti hipertensi (Massa & Manafe, 2022). Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Devamethia, 2019). Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang sering diderita oleh lansia. Berdasarkan data dari profil kesehatan DIY tahun 2020, hipertensi termasuk dalam daftar 10 besar penyakit penyebab kematian di wilayah tersebut dan berada di peringkat keempat untuk kasus hipertensi terbanyak di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, laporan survei Puskesmas menunjukkan bahwa hipertensi konsisten berada dalam 10 besar baik sebagai penyakit umum maupun sebagai penyebab kematian di DIY (Dinas Kesehatan, 2018).

Pada penderita hipertensi, kondisi emosional seperti stres, rasa takut, atau kecemasan dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah. Emosi negatif tersebut sering menyebabkan peningkatan tekanan darah saat pemeriksaan (Pratiwi, 2018). Stres mengganggu fungsi tubuh dan berkaitan dengan perasaan sedih serta gejala terkait, termasuk perubahan pola tidur dan nafsu makan, gangguan psikomotor, masalah konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, serta kecenderungan bunuh diri (Kaunang et al., 2019). Pada lansia, stres muncul sebagai akibat dari tekanan yang disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian diri (Martani et al., 2022). Tingkat stres pada lansia merujuk pada sejauh mana masalah psikologis yang dihadapi berkontribusi pada stres akibat perubahan hidup. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perubahan ini dan rendahnya ketahanan terhadapnya dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang terkait dengan stres (Setyawan & Budi, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di dukuh Jono, peneliti akan melakukan pengkajian kepada 55 lansia yang di diagnosis mengalami hipertensi. Hasil wawancara dengan lima lansia berusia 60-75 tahun menunjukkan bahwa dua orang di antaranya tidak merasakan tanda atau gejala stres dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa masalah. Sementara itu, tiga orang lainnya melaporkan mengalami gejala stres seperti rasa lelah, sedih, kurang bersemangat, kehilangan nafsu makan, cenderung mengisolasi diri, kesulitan tidur, mudah marah, gelisah, tidak sabaran, serta membuat orang lain merasa terganggu. Melihat masalah yang ada maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Flamboyan Dukuh Jono Ngawen Gunungkidul.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Tempat penelitian berada di posyandu Flamboyan dukuh Jono Ngawen Gunungkidul. Jumlah sampel penelitian yang digunakan adalah 55 orang. Pada pengukuran ini peneliti mengumpulkan data menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner demografi terkait karakteristik responden dan kuesioner tingkat stres. Kuesioner demografi berisi pertanyaan mengenai data responden meliputi inisial nama, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, status tinggal, dan lama menderita hipertensi. Kuesioner tingkat stres yaitu untuk mengetahui tingkat stres pada lansia apakah mengalami stres ringan, sedang atau berat dengan menggunakan alat ukur instrumen kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale). pengukuran stres terdiri dari 14 pertanyaan yaitu pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Yang dimana bisa didapatkan hasil jika nilai 0 untuk “tidak

pernah”, nilai 1 untuk “kadang-kadang”, nilai 2 untuk “sering”, dan nilai 3 untuk “selalu”. Penelitian ini tidak mencakup uji validitas dan reliabilitas karena menggunakan instrumen standar DASS 42, yang memiliki koefisien alfa untuk depresi sebesar 0,947, kecemasan 0,897, dan stres 0,933. Oleh karena itu, pernyataan dalam kuesioner penelitian ini dianggap valid (Wirawan et al, 2023). Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis ini umumnya menghasilkan distribusi persentase untuk masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2018). Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan persentase. Etika penelitian menggunakan Informed Consent (Persetujuan) pengisian inform consent pada saat posyandu dilakukan sebelum mengisi kuesioner dan memastikan setiap responden yang mengisi kuesioner sudah paham inform consent dan sudah menyetujui. Anonymity (Tanpa Nama) untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dicantumkan dengan kode atau inisial nama digunakan untuk mengidentifikasi responden dalam penelitian ini. Confidentiality (Kerahasiaan) hasil kuesioner yang dikumpulkan akan digunakan secara eksklusif untuk menyusun laporan penelitian dan tidak akan digunakan untuk tujuan lain.

HASIL

Karakteristik responden

Table 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	Min	Max	Mean	± SD
Usia	60,00	91,00	69,4364	7,97627

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa rata-rata usia responden berusia 69 tahun, paling rendah responden berusia 60 tahun dan paling tinggi berusia 91 tahun dengan standar deviasi 7,97627. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Pendidikan, status pekerjaan, status tinggal, lamanya menderita hipertensi dan Tingkat Stres.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, 50% laki-laki dan 23,4% perempuan tidak mengalami stres atau dalam keadaan yang normal, 12,5% laki-laki dan 38,3% perempuan mengalami stres ringan, 12,5% laki-laki dan 34% perempuan mengalami stres sedang, 25% laki-laki dan 4,3% perempuan mengalami stres berat. Berdasarkan pendidikan yang tidak mengalami stres 38,9% berpendidikan SD, 100% SLTA Sederajat, 20,6% tidak sekolah. Pada stres ringan sebanyak 22,2% berpendidikan SD, 50% SMP, 41,2% tidak sekolah. Pada stres sedang didapatkan hasil 33,3% berpendidikan SD, 50% SMP, 29,4% tidak sekolah. Pada stres berat didapatkan hasil 5,6% berpendidikan SD, dan 8,8% tidak sekolah. Karakteristik berdasarkan status pekerjaan dengan tingkat stres didapatkan hasil, responden yang tidak mengalami stres 35,7% masih bekerja dan 18,5% sudah tidak bekerja. Pada stres ringan terdapat 35,7% yang masih bekerja dan 33,3% yang tidak bekerja. Pada stres sedang terdapat 21,4% yang masih bekerja dan 40,7% yang sudah tidak bekerja. Pada stres berat terdapat 7,1% bekerja dan 7,4% sudah tidak bekerja.

Berdasarkan status tinggalnya dengan tingkat stres didapatkan hasil yaitu 15,4% tinggal sendiri dan 31% tinggal dengan keluarga/kerabat tidak mengalami stres. Pada stres ringan terdapat 30,8% tinggal sendiri dan 35,7% tinggal dengan keluarga/kerabat. Pada stres sedang 46,2% tinggal sendiri dan 26,2% tinggal dengan keluarga/kerabat. Pada stres berat terdapat 7,7% tinggal sendiri dan 7,1% tinggal dengan keluarga/kerabat. Karakteristik responden berdasarkan lamanya menderita hipertensi dengan tingkat stres didapatkan hasil 34,5% 1-5 tahun, 33,3% 6-10 tahun tidak mengalami stres. Pada stres ringan 31% selama 1-5 tahun, 33,3% selama 6-10 tahun, dan 45,5% selama >10 tahun. Pada stres sedang 27,6% menderita hipertensi selama 1-5 tahun, 26,7% selama 6-10 tahun, dan 45,5% selama >10 tahun. Pada

stres berat didapatkan hasil 6,9% responden menderita hipertensi selama 1-5 tahun, 6,7% selama 6-10 tahun, dan 9,1% selama >10 tahun.

Table 2.
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, dan Tingkat Stres.

Karakteristik	Ket	Tingkat Stres				Total
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Jenis Kelamin						
Laki-laki	f	4	1	1	2	8
	%	50	12,5	12,5	25	100
Perempuan	f	11	18	16	2	47
	%	23,4	38,3	34	4,3	100
Pendidikan						
SD	f	7	4	6	1	18
	%	38,9	22,2	33,3	5,6	100
SMP	f	0	1	1	0	2
	%	0	50	50	0	100
SLTA	f	1	0	0	0	1
	%	100	0	0	0	100
Tidak Sekolah	f	7	14	10	3	34
	%	27,3	41,2	29,4	8,8	100
Status Pekerjaan						
Bekerja	f	10	10	6	2	28
	%	35,7	35,7	21,4	7,1	100
Tidak Bekerja	f	5	9	11	2	27
	%	27,3	33,3	40,7	7,4	100
Status Tinggal						
Tinggal Sendiri	f	2	4	6	1	13
	%	15,4	30,8	46,2	7,7	100
Tinggal dengan keluarga/kerabat	f	13	15	17	3	42
Lamanya menderita hipertensi						
1-5 tahun	f	10	9	8	2	29
	%	34,5	31	27,6	6,9	100
6-10 tahun	f	5	5	4	1	15
	%	33,3	33,3	26,7	6,7	100
>10 tahun	f	0	5	5	1	11
	%	0	45,5	45,5	9,1	100

Tabel 3.
Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Flamboyan

Ket	Tingkat Stres				Total
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	
f	15	19	17	4	50
%	27,3	34,5	30,9	7,3	100

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres pada lansia penderita hipertensi 15 responden (27,3%) tidak mengalami stres atau normal, stres paling banyak yaitu stres ringan sebanyak 19 responden (34,5%), stres sedang sebanyak 17 responden (30,9%), dan responden yang mengalami stres berat sebanyak 4 responden (7,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, rata-rata usia responden adalah 69 tahun. Evaluasi kuesioner menunjukkan usia terendah responden adalah 60 tahun, sedangkan usia tertinggi adalah 91 tahun. Umumnya, seseorang dianggap sebagai lansia jika berusia di atas 60 tahun, meskipun definisi ini dapat bervariasi tergantung pada aspek sosial, budaya, fisiologis, dan kronologis (Kiik et al., 2018). Lansia secara bertahap akan mengalami penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi, yang dapat menyebabkan akumulasi distorsi metabolik dan struktural pada organ, serta berkontribusi pada munculnya penyakit degeneratif (Subekti, 2017). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perempuan sebanyak 47 responden (85,5%) dan laki-laki 8 responden (14,5%). Beberapa faktor yang mempengaruhi mengapa perempuan lebih banyak mengalami stres karena penyebab stres di antaranya yaitu adanya perbedaan dalam menyikapi suatu masalah dalam kehidupan sehari-hari, perbedaan dari bagaimana respon dan reaksi perempuan dan laki-laki dalam menghadapi stres pada peran sosial dan menyikapi budaya-budaya (Nurhayati et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan rendah, dengan 34 orang (61,8%) tidak memiliki pendidikan formal. Penelitian oleh Susanto et al., (2019) mengungkapkan bahwa responden dengan pendidikan dasar memiliki risiko hipertensi 66% lebih rendah, sementara mereka yang berpendidikan SMP memiliki risiko 72% lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami hipertensi. Responden dengan pendidikan rendah memiliki risiko hipertensi 2,9 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan tinggi. Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam mengelola penyakit dan kesadaran terhadap kesehatan. Pendidikan juga mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencari perawatan medis dan pemahaman tentang kesehatan dan penyakit (Suprayitna & Fatmawati, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden, mayoritas, yaitu 28 orang (50,9%), masih aktif bekerja. Penelitian oleh Basri & Ningsih, (2017) mengungkapkan bahwa 57% dari responden yang bekerja mengalami lebih banyak stres dibandingkan mereka yang tidak bekerja. Hal ini mengindikasikan bahwa beban kerja yang berat dapat menjadi sumber stress (Haryanto, 2024). Menurut pendapat peneliti, aktivitas yang dilakukan seseorang akan dipengaruhi oleh status pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang aktivitasnya lebih sedikit atau tidak melakukan pekerjaan akan lebih sedikit berdampak terhadap peningkatan terjadinya hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan status tinggal paling banyak ditemui yaitu tinggal dengan keluarga/kerabat sebanyak 42 responden (76,4%). Tinggal bersama keluarga dapat mengurangi kemungkinan timbulnya stres. Ketika seseorang mengalami stres, interaksi dengan anggota keluarga dapat memotivasi dan mengubah pandangan lansia untuk mengurangi stres. Lansia yang memiliki hubungan dekat dengan keluarga cenderung mengalami stres lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan jauh, lansia akan menerima dukungan yang membuat mereka merasa lebih nyaman dan sejahtera (Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah, 2013). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil lama responden mengalami hipertensi yaitu 1-5 tahun sebanyak 29 responden (52,7%). Lama menderita hipertensi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi yang dialaminya yang ditunjukkan dengan adanya keadaan mengalami stres (Mandala et al., 2020). Sejalan dengan hasil penelitian dari (Padmaningsih & Budiman, 2023). Hasil analisis silang antara durasi hipertensi dan tingkat kecemasan di Dusun Sempu, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa dari 35 responden, terdapat 13 orang dengan durasi hipertensi pendek dan kecemasan ringan, 13 orang dengan kecemasan sedang, dan 2 orang dengan kecemasan berat. Menurut pendapat dari peneliti, kepatuhan pengobatan dari seseorang dapat

dipengaruhi oleh lamanya seseorang mengalami hipertensi tersebut. Para penderita hipertensi cenderung akan tidak patuh pada pengobatan yang dijalani ketika sudah terlalu lama menderita hipertensi. Hal tersebut dikarenakan penderita hipertensi cenderung merasa bosan dalam mengikuti pengobatan.

Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Flamboyan

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, 50% laki-laki dan 23,4% perempuan tidak mengalami stres atau dalam keadaan yang normal, 12,5% laki-laki dan 38,3% perempuan mengalami stres ringan, 12,5% laki-laki dan 34% perempuan mengalami stres sedang, 25% laki-laki dan 4,3% perempuan mengalami stres berat. Karakteristik berdasarkan pendidikan yang tidak mengalami stres 38,9% berpendidikan SD, 100% SLTA Sederajat, 20,6% tidak sekolah. Pada stres ringan sebanyak 22,2% berpendidikan SD, 50% SMP, 41,2% tidak sekolah. Pada stres sedang didapatkan hasil 33,3% berpendidikan SD, 50% SMP, 29,4% tidak sekolah. Pada stres berat didapatkan hasil 5,6% berpendidikan SD, dan 8,8% tidak sekolah. Karakteristik berdasarkan status pekerjaan dengan tingkat stres didapatkan hasil, responden yang tidak mengalami stres 35,7% masih bekerja dan 18,5% sudah tidak bekerja. Pada stres ringan terdapat 35,7% yang masih bekerja dan 33,3% yang tidak bekerja. Pada stres sedang terdapat 21,4% yang masih bekerja dan 40,7% yang sudah tidak bekerja. Pada stres berat terdapat 7,1% bekerja dan 7,4% sudah tidak bekerja.

Karakteristik responden berdasarkan status tinggalnya dengan tingkat stres didapatkan hasil yaitu 15,4% tinggal sendiri dan 31% tinggal dengan keluarga/kerabat tidak mengalami stres. Pada stres ringan terdapat 30,8% tinggal sendiri dan 35,7% tinggal dengan keluarga/kerabat. Pada stres sedang 46,2% tinggal sendiri dan 26,2% tinggal dengan keluarga/kerabat. Pada stres berat terdapat 7,7% tinggal sendiri dan 7,1% tinggal dengan keluarga/kerabat. Karakteristik responden berdasarkan lamanya menderita hipertensi dengan tingkat stres didapatkan hasil 34,5% 1-5 tahun, 33,3% 6-10 tahun tidak mengalami stres. Pada stres ringan 31% selama 1-5 tahun, 33,3% selama 6-10 tahun, dan 45,5% selama >10 tahun. Pada stres sedang 27,6% menderita hipertensi selama 1-5 tahun, 26,7% selama 6-10 tahun, dan 45,5% selama >10 tahun. Pada stres berat didapatkan hasil 6,9% responden menderita hipertensi selama 1-5 tahun, 6,7% selama 6-10 tahun, dan 9,1% selama >10 tahun.

SIMPULAN

Di Posyandu Flamboyan, Dukuh Jono, Ngawen, Gunungkidul, rata-rata usia lansia penderita hipertensi adalah di atas 60 tahun. Perempuan merupakan kelompok yang paling sering mengalami stres akibat hipertensi. Tingkat pendidikan mempengaruhi cara seseorang menangani kondisi yang dihadapi; semakin tinggi pendidikan, semakin besar pengetahuan tentang kondisi tersebut. Status pekerjaan juga berdampak pada stres, terutama yang disebabkan oleh pekerjaan, serta aktivitas fisik yang mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Lansia yang mengalami stres karena hipertensi paling banyak ditemukan pada mereka yang masih aktif bekerja dan beraktivitas. Tinggal bersama keluarga dapat mengurangi potensi stres. Lansia yang memiliki hubungan dekat dengan keluarga cenderung mengalami stres lebih sedikit dibandingkan mereka yang tidak begitu dekat. Kebanyakan lansia ditemukan tinggal dengan keluarga atau kerabat. Lama mengalami hipertensi dapat mempengaruhi pengetahuan lansia tentang kondisi mereka, yang tercermin dalam tingkat stres yang dialami. Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Flamboyan, Dukuh Jono, Ngawen, Gunungkidul menunjukkan variasi di antara responden. Meskipun sebagian besar responden mengalami stres ringan, penting untuk memperhatikan responden yang mengalami stres sedang dan berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah, D. (2013). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 4.
- Basri, A. H., & Ningsih, S. (2017). Analisi Faktor-faktor yang Berkontribusi Terhadap Serangan Ulang pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Journal of Ners Community*, 8(1), 71–80.
- Devamethia. (2019). Pengalaman lansia terlantar dalam menghadapi krisis psikososial tahap kedelapan (ego integrity vs despair).
- Dinas Kesehatan. (2018). Profil Kesehatan DIY 2018 (pp. 1–76).
- Haryanto, S. (2024). Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence (Alfiatin (ed.); 1st ed., Issue January). Amerta Media.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Mandala, A. S., Esfandiari, F., & K.N, A. (2020). Hubungan Tekanan Darah Terkontrol dan Tidak Terkontrol terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 379–386. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.296>
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2022). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi. Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 046–052. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.36279>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd ed.). PT Rineka Cipta.
- Nurhayati, S., Safitri, H. H., & Apriliyanti, R. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Lansia Pada Era Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 1125–1136.
- Padmaningsih, N. P., & Budiman, A. W. (2023). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEPATUHAN PASIEN HIPERTENSI DALAM MENGKONSUMSI OBAT : SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7110–7121. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22046>
- Pramudaningsih, I. N., & Ambarwati. (2020). Implementasi peningkatan kognitif lansia melalui memory training. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 3, 233–243.

- Pratiwi, G. A. (2018). Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun. *Keperawatan*, 1–110.
- Setyawan, & Budi, A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Setyowati, S., Sigit Purnomo, P., Agustina Rahayu, B., & Yulina Amry, R. (2022). Pengaruh Teknik Releasing Terhadap Kecemasan Pada Lansia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 564. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p13>
- Subekti, I. (2017). Perubahan psikososial lanjut usia tinggal sendiri di rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 23–35.
- Suprayitna, M., & Fatmawati, B. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 54. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.271>
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidapatuhan Minum Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(June 2019). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1698>