

Research Article

The Relationship Between Stress Levels with The Incidence of Hypertension in The Elderly at Budi Agung Social Institution, Kupang City

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

Thamara Novelia Laly Umbu Zasa ¹, I Made Artawan ², Derri Riskiyanti Tallo Manafe ³, Idawati Trisno ⁴

¹ Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Universitas Nusa Cendana

² Department of Anesthesia and Intensive Therapy, Faculty of Medicine and Veterinary, Universitas Nusa Cendana

³ Department of Physiology, Faculty of Medicine and Veterinary, University of Nusa Cendana

⁴ Department of Public Health Sciences and Community Medical Sciences Faculty of Medicine and Veterinary Universitas Nusa Cendana

*Thamara Novelia Laly Umbu Zasa
thamaranovelia257@gmail.com

Abstract

Background : Hypertension is called the "silent killer" and the leading cause of premature death worldwide. Hypertension causes high morbidity and mortality. Stress is one of the triggering factors for hypertension due to the activity of the sympathetic nervous system which results in an intermittent rise in blood pressure.

Objective : This study aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly at the Budi Agung Social Institution, Kupang City.

Method : This study is an analytic observational study using a cross-sectional design. The research population is the elderly at the Budi Agung Social Institution, Kupang City. Sampling using probability sampling technique and obtained as many as 40 research respondents. Stress levels were measured using a questionnaire DASS (Depression Anxiety Stress Scale) 14. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer.

Result : There are 15 respondents (37.5%) experiencing severe stress levels, as many as 13 respondents (32.5%) experiencing moderate stress, as many as 10 respondents (25.0%) experiencing mild stress, and as many as 2 respondents (5.0%) classified as not stressed or normal. In hypertension, there were 24 respondents (60.0%) with stage 2 hypertension, 12 respondents (30.0%) with stage 1 hypertension, 4 (10.0%) respondents with prehypertension, and none of the respondents had normal blood pressure or no hypertension. The results of the bivariate analysis using the spearmen rank test obtained $p=0.001$ ($r=0.494$).

Conclusions : There is a relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the elderly at the Budi Agung Social Institution, Kupang City

Keywords : Stress Levels, Hypertension, Elderly, Budi Agung Social Institution, Kupang City

How to Cite:

Zasa TNLU, Artawan IM, Manafe DRT, Trisno I. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Cendana Medical Journal (CMJ). 2025; 13(1): 77-90. DOI: <https://doi.org/10.35508/cmj.v13i1.25169>

© 2025 The Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. 

Research Article

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" dan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Stres merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya hipertensi karena adanya aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dan diperoleh sebanyak 40 responden penelitian. Tingkat Stres diukur menggunakan kuisioner skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 14. Tekanan darah diukur menggunakan sfigmomanometer.

Hasil : Terdapat 15 responden (37,5%) mengalami tingkat stres berat, sebanyak 13 responden (32,5%) mengalami stres sedang, sebanyak 10 responden (25,0%) mengalami stres ringan, dan sebanyak 2 responden (5,0%) tergolong tidak stres atau normal. Pada hipertensi terdapat 24 responden (60,0%) hipertensi tahap 2, 12 responden (30,0%) hipertensi tahap 1, 4 (10,0%) responden prehipertensi, dan tidak terdapat responden yang memiliki tekanan darah normal atau tidak hipertensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *spearmen rank* diperoleh hasil $p=0,001$ ($r=0,494$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

Kata Kunci : Tingkat stres, Hipertensi, Lansia, Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai "pembunuh diam- diam" dan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari masalahnya karena mungkin tidak memiliki tanda atau gejala peringatan. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi.¹

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, dimana 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan

setiap tahunnya 10,44 juta kasus kematian akibat hipertensi yang mana hipertensi dapat memicu terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan diabetes melitus.²

Prevalensi hipertensi di Indonesia juga mengalami peningkatan yang drastis. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, yaitu sebesar 34,1% dimana hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berdasarkan hasil riset tersebut, persentase usia terbanyak penderita hipertensi urutan pertama diduduki oleh kalangan usia 55-64 tahun (55,2%) diikuti dengan kelompok usia 45-54 tahun (45,3%), usia 31-44 tahun (31,6%), dan paling sedikit terjadi pada kelompok usia kurang dari 18 tahun.³

Research Article

Menurut data dari Visi Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2019 juga menyatakan bahwa penyakit hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) berada pada urutan ke 28 dari 34 provinsi di Indonesia, yaitu sebesar 27,72% kasus atau sekitar 76.130 orang menderita hipertensi berada di wilayah Provinsi Nusa Tenggara Timur.⁴

Prevalensi hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur menurut Riskesdas tahun 2018, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebanyak 27,72%. Prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter sebanyak 5,36% dan menurut tingkat konsumsi obat antihipertensi sebanyak 5,99%.⁵ Tidak dapat dipungkiri bahwa lanjut usia akan dialami semua orang dan tidak bisa dihindari oleh siapapun, bagi manusia yang dikaruniai umur panjang. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan.⁶ Data Badan Pusat Statistik (2019) menyebutkan bahwa persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang.

Proporsi lansia berdasarkan jenis kelamin di dapatkan 47,65% laki-laki dan 52,35% perempuan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Kupang pada tahun 2021 sebanyak 11.138 orang usia 60-64 tahun sedangkan sebanyak 15.770 orang usia 65 tahun ke atas,⁷ dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah populasi lanjut usia di dunia akan mengalami peningkatan sebesar 1,2 miliar dan sebanyak 840 juta terdapat di negara berkembang. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan peningkatan jumlah lansia pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta orang, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta orang dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta orang yang di duga ledakan tersebut terjadi akibat dari adanya bonus demografi kedua.⁸

Pada dasarnya bonus demografi yang terjadi tidak menutup kemungkinan bahwa lansia akan terhindar dari efek alamiah tubuh manusia. Faktanya pada lansia sering terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Tingkat stres pada lansia adalah tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Stres yang merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya hipertensi terjadi karena adanya

Research Article

aktivitas sistem saraf simpatik yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon kortisol dan adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokontriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stress berlanjut tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut mengalami hipertensi.⁹ Stres menyerang 10%- 15% lansia umur 65 tahun ke atas yang tinggal bersama keluarga dan angka stres meningkat secara drastis pada lansia yang tinggal di institusi.¹⁰

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maryuni.S, dkk (2021), mengenai hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna pada 85 sampel lansia. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat stres yang tertinggi dapat mempengaruhi hipertensi

yaitu sebanyak 40,3% pada lansia karena melalui saraf simpatik dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara intermiten.¹¹ Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Qi Hua, dkk di Tiongkok, Cina didapatkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia tidak ada hasil yang bermakna karena masyarakat mempercayai bahwa hipertensi terjadi karena adanya hubungan genetik dan penyakit lain misalnya stroke, infark miokard dan mortalitas kardiovaskuler sehingga pemerintah Cina saat ini menjalakan program edukasi dan promosi kesehatan mengenai faktor risiko, gejala dan cara penanganan hipertensi khususnya pada lansia.¹²

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui “hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang.”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian merupakan lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Penelitian dilakukan secara langsung dengan

responden penelitian dimana proses penelitian yang dimulai dari *inform consent* dan pengukuran langsung terhadap responden yang berlangsung dari tanggal 18 Agustus sampai 22 Agustus 2022 pada 40 responden yang telah memenuhi kriteria .

Research Article

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Usia (tahun)		
60-74	18	45,0
75-90	21	52,5
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	13	32,5
SD	17	42,5
SMP	8	20,0
SMA	1	2,5
S1	1	2,5
Indeks Massa		
Tubuh	10	25,0
BB kurang	17	42,5
BB normal	8	20,0
<i>Overweight</i>	4	10,0
Obes 1	1	2,5
Obes 2		
Fungsi Kognitif		
Kurang baik	30	75,0
Baik	10	25,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 40 responden lansia mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (57,5%). Usia dengan jumlah paling banyak dari responden diduduki oleh usia 75-90 tahun dengan total 21 responden (52,5%) dengan usia termuda dari responden adalah 60 tahun dan usia tertua berada pada usia 100 tahun.

Mayoritas tingkat pendidikan responden paling banyak pada tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 17 (42,5%) responden. Mayoritas indeks massa tubuh pada responden adalah IMT normal sebanyak 17 orang (42,5%), sedangkan hasil uji fungsi kognitif pada responden dengan menggunakan perhitungan kuisioner MoCA menunjukkan bahwa penelitian ini lebih

Research Article

banyak diikuti oleh responden dengan tingkat kognitif kurang baik sebanyak 30 orang (55.0%) dan tingkat kognitif baik sebanyak 10 orang (25%).

Analisis Univariat

Berikut ini adalah hasil analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan untuk melihat distribusi gambaran tingkat stres dan gambaran kejadian hipertensi.

Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

Gambaran tingkat stres lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kota Kupang yang diperoleh dari pengukuran langsung yang diberikan oleh peneliti menggunakan kuisioner DASS14.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Normal	2	5,0
2	Stres ringan	10	25,0
3	Stres sedang	13	32,5
4	Stres berat	15	37,5
Total		40	100,0

Pada Tabel 2 gambaran tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang diperoleh mayoritas responden stres berat 15 orang (37,5%). Pada penelitian ini juga didapatkan lansia mengalami stres sedang sebanyak 13 orang (32,5%), stres ringan sebanyak 10 orang (25%), dan sebagian kecil tidak stres atau normal yaitu 2 orang (5%).

Distribusi Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

Tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang diperoleh dari pengukuran langsung yang diberikan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang

No	Tekanan darah	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
1	Normal	0	0
2	Pre hipertensi	4	10,0
3	Hipertensi tahap 1	12	30,0
4	Hipertensi tahap 2	24	60,0
	Total	40	100,0

Pada tabel 3 menunjukkan dari 40 lansia yang menjadi responden penelitian mayoritas mengalami hipertensi tahap 2 sebanyak 24 orang (60,0%). Pada penelitian ini juga

didapatkan lansia dengan prehipertensi sebanyak 4 orang (10,0%), hipertensi tahap 1 sebanyak 12 orang (30,0%) dan tidak terdapat lansia dengan tekanan darah normal (0,0%)

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan lingkar pinggang dengan tekanan darah

menggunakan uji korelasi spearman rank yaitu $p=0,05$

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi

Tingkat stress	Hipertensi										R	p		
	Normal		Prehipertensi		Hipertensi Tahap 1		Hipertensi Tahap 2		N					
	N	%	N	%	N	%	N	%						
Tidak stres	0	0	0	0	2	5	0	0	5,0					
Stres ringan	0	0	2	5	4	10	4	10	25,0	0,494	0,001			
Stres sedang	0	0	1	2,5	2	5	10	25	32,5					
Stres berat	0	0	1	2,5	4	10	10	25	37,5					

Research Article

Berdasarkan tabel 4 terdapat hubungan bermakna dari 40 lansia, yaitu lansia yang tidak stres (normal) tetapi mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 2 orang (5,0%), sedangkan responden dengan kondisi stres ringan dan mengalami prehipertensi sebanyak 2 orang (5,0%), hipertensi tahap 1 dan tahap 2 sebanyak 4 orang (10,0%). Responden dengan stres sedang dan mengalami prehipertensi 1 orang (2,5%), yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 2 orang (5,0%), dan hipertensi tahap 2 sebanyak 10 orang (32,5%). Responden dengan tingkat stres berat dan mengalami prehipertensi 1 orang (2,5%), hipertensi tahap 1 sebanyak 4 orang

(10,0%), dan hipertensi tahap 2 sebanyak 10 orang (25,0%), sedangkan tidak terdapat responden dengan kondisi tidak stres (normal) yang tidak mengalami hipertensi karena semua responden cenderung mengalami kejadian hipertensi. Hasil analisis korelasi spearman rank didapatkan nilai p adalah 0,001 atau $<0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Hal ini menunjukkan tingkat stres mempunyai hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi dan terdapat korelasi sedang atau cukup kuat dengan arah positif ($r=0,494$).

PEMBAHASAN

Pada Tabel 4 analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank* diperoleh bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Hal ini didapatkan dari hasil uji pada nilai $p < \text{nilai } \alpha$ yaitu $p=0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang dengan kekuatan korelasi sedang atau cukup kuat dan arah positif

($r=0,494$). Menurut Sari (2019) mengatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami stres disebabkan karena merasa tidak puas dengan aktivitas sehari-hari, tidak puas perannya sebagai orang tua, tidak menceritakan masalah kepada keluarga dan selalu memikirkan masalah yang didapat.

Berdasarkan penelitian secara global, didapatkan bahwa tingkat stres yang tertinggi dapat mempengaruhi hipertensi yaitu sebanyak 40,3% melalui saraf simpatik dimana hormon-hormon stres yang berpengaruh terhadap

Research Article

peningkatan tekanan darah yaitu hormon adrenalin yang berasal dari korteks adrenal dan hormon kortisol yang berasal dari HPA-Axis akan disekresi secara berlebih sehingga akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara intermiten yang memicu terjadinya hipertensi.¹⁷ Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi karena perubahan struktur pembuluh darah seperti elastisitas pembuluh darah berkurang dan kekakuan pada dinding pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menuju jaringan dan organ – organ terganggu.¹⁷

Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reni Wibowo (2020) yang dilakukan di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun dengan hasil uji statistik menunjukkan korelasi bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p = 0,002$. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ifa Hafifah, dkk (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada 54 lansia di Puskesmas Rawat Inap Mawar dengan p value 0,001. Hasil analisis pada

penelitian ini sesuai dengan teori Siswono (2018) yang menyatakan bahwa hipertensi adalah gangguan kesehatan yang sering muncul akibat pola makan yang tidak teratur dan stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur dengan baik tekanan internal maupun eksternal.³⁶

Stres pada orang usia lanjut dipicu dengan adanya perubahan hormonal dari tubuh khususnya mereka yang mengalami andropause dan esterogen. Penurunan kadar testosterone pada pria dan esterogen pada wanita, dan adanya penurunan regulasi dari kortisol menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan suasana hati, mudah merasa lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental, hilangnya kepercayaan diri, dan depresi. Pada lansia semakin bertambahnya usia, stres cenderung semakin tinggi.³⁷

Lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah terjadi karena penurunan elastisitas pembuluh darah. Hipertensi juga merupakan tanda dan gejala yang sangat sering dijumpai pada lansia dan merupakan faktor utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti jenis kelamin, usia,

Research Article

ras, pekerjaan, stres, cemas, depresi dan faktor lingkungan.³⁸ Pada penelitian ini didapatkan responden dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat cenderung mengalami peningkatan tekanan darah. Semakin besar tingkat stres yang dialami lansia maka semakin tinggi pula kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang. Selain karena tingkat stres, usia dan obesitas juga merupakan salah satu faktor penting dalam peningkatan tekanan darah. Orang lanjut usia mengalami perubahan-perubahan fisiologis salah satunya peningkatan massa lemak pada tubuh yaitu mengalami gangguan pada status gizi yang beresiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas.¹⁷ Hal ini akan meningkatkan risiko untuk terjadinya penurunan metabolisme tubuh dan penumpukan lemak pada pembuluh darah yang akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara tidak langsung akibat bertambahnya tahanan perifer pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat.³⁹ Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Betty L S, dkk (2011) pada Usia Lanjut di RW VI Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat menyatakan ada hubungan yang bermakna antara umur dengan tekanan darah pada para lansia.⁴⁰

Lansia di Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang mayoritas sudah tidak bekerja. Mereka juga mengatakan sudah jarang mengecek kesehatan secara langsung ke puskesmas atau rumah sakit dengan alasan jarak yang terlalu jauh , tetapi dari Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang sudah mengadakan program untuk pemeriksaan kesehatan setiap 1 bulan sekali sehingga mempermudah lansia mendapatkan pelayanan kesehatan secara gratis. Disamping itu, Panti Sosial Budi Agung Kota Kupang juga melakukan kegiatan coping stres pada lansia dengan mengadakan kegiatan senam bersama sekali dalam seminggu yang berdampak cukup baik bagi kesehatan lansia dan peneliti menyarankan agar panti dapat melakukan senam bersama sebanyak 3 kali dalam seminggu sesuai anjuran WHO dalam pengenalian pola hidup sehat dan bekerjasama dengan rumah sakit untuk mendatangkan dokter spesialis atau psikiater untuk mengontrol tingkat stres yang dialami lansia.

Research Article

KESIMPULAN

1. Mayoritas karakteristik lansia yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, usia terbanyak pada responden dengan rentang usia 75-90 tahun, tingkat pendidikan paling banyak pada sekolah dasar, responden dengan Indeks Massa Tubuh normal, dan responden dengan tingkat kognitif kurang baik.
2. Pada penelitian ini mayoritas tingkat stres paling tinggi pada golongan stres berat dan stres paling rendah ditemukan pada golongan tidak stres atau normal.
3. Pada penelitian ini mayoritas kejadian hipertensi pada lansia paling banyak ada pada golongan hipertensi tahap 2 dan paling sedikit pada lansia yang mengalami prehipertensi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Responden penelitian dengan tingkat stres berat agar melakukan coping stres secara teratur sesuai program panti dan dapat melakukan

olahraga atau aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu sesuai anjuran WHO sesuai kemampuan diri sendiri seperti berjalan kaki dan bekerjasama dengan dokter Sp.KJ atau psikiater untuk mengecek kesehatan mental para lansia setiap 1 bulan sekali. Sedangkan bagi responden penelitian dengan pre hipertensi, hipertensi tahap 1 dan 2 dapat membatasi konsumsi natrium dalam makanan sehari-hari, mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin sesuai dengan anjuran dokter, dan rajin mengikuti pemeriksaan kesehatan yang dilakukan panti setiap 1 bulan sekali.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan diharapkan penelitian ini digunakan sebagai bahan pustaka atau literatur mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia.
3. Bagi Dinas Kesehatan diharapkan penelitian ini menjadi bahan referensi dan pertimbangan agar dapat memberikan kebijakan dan regulasi bagi Panti Sosial sehingga dapat memberikan fasilitas pelayanan kesehatan yang baik bagi lansia.
4. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan agar dapat melakukan kegiatan sosial seperti pengabdian bagi lansia dalam pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan edukasi terkait tingkat stres dengan kejadian hipertensi

Research Article

- pada lansia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup lansia.
5. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai
- DAFTAR PUSTAKA**
- 1.Judith A Whitwort JC. World health organisation-international society of hypertension (WHO/ISH) hypertension. 2019;26(7-8):747-52. Available from: <https://doi.org/10.1081/CEH-200032152> (dikutip pada 5 Mei 2002)
 - 2.Azizah AR, Raharjo AM, Kusumastuti I, Abrori C, Wulandari P. Risk Factors Analysis of Hypertension Incidence at Karangtengah Public Health Center, Wonogiri Regency. *J Agromedicine Med Sci* [Internet]. 2021;7(3):142. Available from: <https://doi.org/10.19184/ams.v7i3.23979> (dikutip pada 12 Mei 2022)
 - 3.Silviana Tirtasari NK. Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Med J* [Internet]. 2019;1(2)
 - 4.Hidayat R, Agnesia Y. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *J Ners*. 2021;5(1):8–19. (dikutip pada 27 April 2022)
 - 5.Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Buku Laporan Provinsi Nusa Tenggara Timur RISKESDAS 2018
 - 6.Arifin Z, Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, Ariyanti M. Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*. 2021;3(1):1–6. (dikutip pada 19 Mei 2022)
 7. BPS BPSK. Data Sensus Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan pengelolaan tingkat stres seperti olahraga 3 kali dalam seminggu sesuai anjuran WHO dan pengendalian tekanan darah pada lansia.
 - Jenis Kelamin (Jiwa). 2021; Available from: <https://kupangkota.bps.go.id/indicator/1/2/282/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.htm> (dikutip pada 11 Mei 2022)
 - 8.Arciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S. R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño CW. Hipertensi pada Lansia di Indonesia. 2021;6. Available from: <http://repository.unmuhjember.ac.id/857/3/>
 - 9.Alif Achmad Fahrizal. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anastesi di Ruang Operasi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 2019;
 - 10.Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan*. 2019;7(2). (dikutip pada 14 Mei 2022)
 - 11.Publikasi Natasya N. Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia: literature review. 2020 (dikitip pada 21 April 2022)
 - 12.Qi Hua, Li Fan, Jing Li and JC for GR. Chinese guideline for the management of hypertension in the elderly. *J Geriatr Cardiol* [Internet]. 2019; Available from: <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2019.02.001> (dikutup pada 5 Mei 2022)
 - 13.Eredoro CO EO. Overview of Stress and Stress Management. *ARC J Nurs Healthc*. 2019;5:(2):12–8. (dikutip pada 15 Mei 2022)
 - 14.Barseli M NN. Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*.

Research Article

- 2017;5:(3):143–8. (dikutip pada 22 April 2022)
15. Bahrudin U US. Stres dan Penyakit Kardiovaskuler pada Korban Bencana Alam: Insiden, Patofisiologi, dan Penanganan Udin. Inov Online. 2018;18(22):35–43.
16. Isselbacher dkk. Harrison Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam, Alih bahasa Asdie Ahmad H., Edisi 13, Jakarta: EGC. 2012
17. Arryanto RS. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Universitas Indonesia, 2006
18. Nurdin AE. Pendekatan Psikoneuroimunologi. Maj Kedokt Andalas. 2018;34(1):90.
19. Han ES, goleman, daniel; boyatzis, Richard; McKee A. Pengaruh stres kerja perawat anestesi di Ruang operasi. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
20. Luthfi M & M. Bimbingan Konseling Berbasis Qur'an Ani Dalam Mengentaskan. 2019;6(2):111–29.
21. Winadi. Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. J Chem Inf Model [Internet]. 2019;53(9):1689–99. Available from: http://eprints.undip.ac.id/56274/3/Winadi_Yoyada_Dwi_Putra_22010113130146_LapKTI (dikutip pada 18 April 2022)
22. Marshall LL, Allison A, Nykamp D LS. Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. Am J Pharm Educ. 2018;(6):14–6. (dikutip pada 15 April 2022)
23. Guyton A.C and J.E Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta: ECG. 2007;
24. Felicia RH. Diagnosis and management of hypertension in the Elderly Patient. J Major [Internet]. 2019;3(2):46–51. Available from: <http://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-0031414102&partnerID=40&md5=ef1b74efee52a12ba75e266c0d785fc> (dikutip pada 13 April 2022)
25. Imelda I, Sjaaf F, Puspita T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. Heal Med J. 2020;2(2):68–77. (dikutip pada 2 April 2022)
26. Dokter P, Indonesia H. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021 - Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2021; (dikutip pada 7 Mei 2022)
27. Adi, P.R., 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 6. Jakarta: Interna Publishing, p.1425.
28. Ganong, William F. Fisiologi Kedokteran. Perilaku siaga, dan Aktifitas Listrik Otak. Jakarta: EGC. 2003.
29. Kasper DL, Longo D, Braunwald E, Hauser SL, Loscalzo J, et al. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17th Edition. United States of America: McGraw-hil; 2008: 1901
30. Sherwood, L. Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem. Edisi 2, Jakarta: ECG. 2001.
31. Terjemahan oleh: Petrus Idrianto. Jakarta: EGC; (2012). Guyton AC. Fisiologi manusia dan mekanisme penyakit. 2012. Edisi 3 .Hal 165-166.
32. Dewi nindyah mentari. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Yang Bekerja Sebagai Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. 2019;

Research Article

33. Panentu D, Irfan M. Uji Validitas Dan Reliabilitas Butir Pemeriksaan Dengan Moteral Cognitive Assessment Versi Indonesia (MoCA- INA) Pada Insan Pasca Stroke Fase Recovery. *J Fisioter* [Internet]. 2018;13(April):55–67. Available from: file:///C:/Users/ASUS/Downloads/646-1429-1-SM (dikutip pada 25 April 2022)
34. Surabaya K, Correlation P, Moment P, Mei B, Dbd. Pearson Correlation Analysis to Determine The Relationship Between City Population Density with Incident Dengue Fever of Surabaya. 2020; (dikutip pada 27 Juli 2022)
35. Naregal, G. V., Devaranavadagi, B., Patil, S. G., & Aski BS. Elevation of oxidative stress and decline in endogenous antioxidant defense in elderly individuals with hypertension. *Journal of Clinical and Diagnostic Research.*, 2018;11(7), BC9–BC12. Available from: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/27931.10252> (dikutip pada 30 Agustus 2022)
36. Dewi, N., & Purnomosidi F. the Role of Depression, Anxiety and Stress Against Hypertension in the Elderly. *Psycho Idea*. 2019;17(2), 139. Available from: <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4429> (dikutip pada 5 September 2022)
37. Reni Windarti. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *J Skripsi , Univ Air Langga*. 2018; (dikutip pada 10 September 2022)
38. Prisilia Alva Seke et al. Hubungan Kejadian Stress Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Dibalai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *e-journal Kedokt*. 2019;4 nomor 2. (dikutip pada 15 September 2022)
39. Sun, J.-Y., Hua, Y., Zou, H.-Y., Qu, Q., Yuan, Y., Sun, G.-Z., Sun, W. & Kong, X.-Q. Association Between Waist Circumference and the Prevalence of (Pre) Hypertension Among 27,894 US Adults. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 8(October), 1–11. 2021; Available from: <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.717257> (dikutip pada 20 September 2022)
40. Betty LS. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut di RW VI Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. *Universitas Indonesia*. 2019; (dikutip pada 27 September 2022)