

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN STRES DAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN
JUWONO, KALURAHAN TRIHARJO, KECAMATAN PANDAK,
KABUPATEN BANTUL**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Oleh:

WIJIANI

KP2101510

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2025**



NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN STRES DAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN
JUWONO, KALURAHAN TRIHARJO, KECAMATAN PANDAK,
KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh :

Wijiani

KP.21.01.510

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal ...12...Juni...2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Anida, S.Kep., Ns., M.Sc
Pembimbing Utama / Penguji I

Dr. drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU
Pembimbing Pendamping / Penguji II

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, ...09...Juli...2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.





THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN JUWONO HAMLET, TRIHARJO VILLAGE, PANDAK SUB-DISTRICT, BANTUL REGENCY

HUBUNGAN STRES DAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN JUWONO, KALURAHAN TRIHARJO, KECAMATAN PANDAK, KABUPATEN BANTUL

Nama Penulis 1 : Wijiani
Institusi & Prodi : STIKES Wira Husada Yogyakarta, Prodi Keperawatan Program Sarjana
Email Aktif : wijiani14@gmail.com
Hp./WhatsApps Aktif : +62 882-0056-60062

Nama Penulis 2 : Sitti Rahmah Umniyati
Institusi & Prodi : STIKES Wira Husada Yogyakarta, Prodi Keperawatan Program Sarjana
Email Aktif : sitti-rahmah@ugm.ac.id
Hp./WhatsApps Aktif : +62 815-7446-2919

Nama Penulis 2 : Yuli Ernawati*
Institusi & Prodi : STIKES Wira Husada Yogyakarta, Prodi Keperawatan Program Sarjana
Email Aktif : yuliernawati0880@gmail.com
Hp./WhatsApps Aktif : +62 813-9206-0200

ABSTRACT

Old age is typically associated with a decline in bodily functions and psychosocial changes that often trigger stress. If not managed properly, stress can affect blood pressure and lead to hypertension. Hypertension is a common health issue among the elderly and poses a risk of serious complications. This study was conducted to examine the relationship between stress and hypertension among the elderly in Dusun Juwono, Triharjo Village, Bantul Regency. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study involved 50 elderly individuals with hypertension, selected through total sampling. Data were collected using a stress questionnaire adapted from a study by Pratiwi (2014) and modified by the researcher to consist of 20 items, including 13 favourable and 7 unfavourable questions, to better fit the characteristics of the respondents in this study. A digital sphygmomanometer was used to measure blood pressure. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most elderly individuals in Dusun Juwono, Triharjo Village, Pandak Subdistrict, Bantul Regency experienced severe stress and had blood pressure in the category of stage 2 and stage 3 hypertension. Statistical analysis revealed a significant relationship between stress and hypertension with a p-value of <0.05. The contingency coefficient value was 0.79, indicating a strong relationship between the two variables. Higher levels of stress are strongly associated with increased hypertension among the elderly. Therefore, stress management should be an essential component of efforts to address hypertension in the elderly population.

Keywords: Elderly, Stress, Hypertension

INTISARI

Masa lanjut usia identik dengan penurunan fungsi tubuh dan perubahan psikososial yang sering kali memicu stres. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada tekanan darah dan memicu hipertensi. Hipertensi sendiri merupakan masalah kesehatan umum pada lansia yang berisiko menimbulkan komplikasi serius. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres dan hipertensi pada lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 50 lansia penderita hipertensi diperoleh melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner stres yang diadopsi dari penelitian Pratiwi (2014) serta telah dimodifikasi oleh peneliti dengan jumlah item 20 pertanyaan yang terdiri dari 13 pertanyaan *favourable* dan 7 pertanyaan *unfavourable* agar lebih sesuai dengan karakteristik responden dalam penelitian ini. Adapun alat *tensimeter digital* digunakan untuk mengukur tekanan darah. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul mengalami stres berat, dan memiliki tekanan darah kategori hipertensi tingkat 2 dan tingkat 3. Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan bermakna antara stres dan hipertensi dengan nilai $p < 0,05$. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,79 yang berarti menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Stres yang lebih tinggi berhubungan erat dengan peningkatan hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, manajemen stres perlu menjadi bagian dari upaya penanggulangan hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Kata kunci: Lansia, Stres, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis serta perubahan psikososial. Kondisi ini menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyakit kronis, salah satunya adalah hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) mencatat bahwa sekitar 33% penduduk dunia mengalami hipertensi, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi yang tidak ditangani secara optimal dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti stroke, kerusakan ginjal, gangguan pada jantung, dan pembuluh darah perifer.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 30,8% (Kemenkes RI, 2023). Kelompok lanjut usia (60–74 tahun) sebagai kelompok dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 63,2% (Hidayati et al., 2023). Selain faktor biologis, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti stres. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis, meningkatkan kadar hormon adrenalin dan kortisol, serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah (Tinah & Siregar, 2023).

Stres pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai situasi, seperti kehilangan pasangan hidup, keterbatasan dalam menjalankan aktivitas harian, serta rendahnya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan. Gejala stres yang umum dialami oleh lansia antara lain gangguan tidur, perubahan suasana hati, kelelahan, dan kecemasan berlebihan (Siloam Hospitals, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan hipertensi. Tyas & Zulfikar (2021) menemukan bahwa sebanyak 40,3% lansia dengan tingkat stres tinggi mengalami peningkatan tekanan darah secara bermakna. Sementara itu, Hidayati et al. (2022) melaporkan bahwa 85,7% responden mengalami tekanan darah tinggi sebagai dampak dari stres berkepanjangan.

Pada tingkat daerah, Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Kabupaten Bantul tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di provinsi tersebut, yakni sebanyak 43.306 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2023). Di wilayah kerja Puskesmas Pandak II, Kalurahan Triharjo menjadi salah satu wilayah dengan kasus terbanyak. Dusun Juwono, yang merupakan bagian dari Kalurahan Triharjo, menunjukkan

peningkatan kasus hipertensi dalam tiga bulan terakhir, yaitu dari 40% pada bulan Oktober, November 52%, dan menjadi 64% pada bulan Desember 2024. Kondisi ini menjadi perhatian karena di Dusun Juwono belum memiliki program kelas hipertensi, berbeda dengan dusun lainnya seperti Dusun Ngabean yang telah lebih dahulu menyelenggarakan program tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 4 Januari 2025 terhadap sepuluh lansia penderita hipertensi di Dusun Juwono menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami gejala stres, seperti mudah tersinggung, gangguan tidur, dan kecemasan berlebih. Sebagian responden menyampaikan bahwa mereka merasa kelelahan fisik dan emosional, terutama saat menghadapi permasalahan keluarga atau ketika ditinggalkan oleh anggota keluarga yang bekerja di luar rumah. Beberapa di antaranya juga merasa sedih atau cemas terhadap kondisi pasangan atau anak mereka, serta tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi maupun mengikuti kegiatan posyandu lansia. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa stres berkaitan erat dengan kondisi tekanan darah tinggi yang dialami oleh lansia di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan hipertensi pada lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul. Penelitian ini memiliki keunikan karena dilakukan di wilayah pedesaan yang mengalami peningkatan kasus hipertensi secara signifikan namun belum memiliki program kelas hipertensi. Hal ini membedakannya dari penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan di wilayah dengan intervensi kesehatan yang lebih baik atau pada kelompok usia produktif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi promotif dan preventif hipertensi pada lansia berbasis komunitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul, pada periode bulan September 2024 hingga bulan Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berdomisili di Dusun Juwono. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 50 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah kuesioner yang diadopsi dari Pratiwi (2014) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Kuesioner tersebut terdiri dari 20 item dengan skala Likert, dan dikelompokkan ke dalam kategori stres ringan, sedang, dan berat. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Sementara itu, pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan tensimeter digital yang telah terkalibrasi, dan hasilnya dikategorikan berdasarkan derajat hipertensi menurut Kemenkes RI (2023), yaitu tingkat 1, 2, dan 3.

Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Untuk menganalisis hubungan antara stres dan hipertensi, digunakan uji Chi-Square dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Penelitian ini dilakukan dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan data dan persetujuan partisipasi dari responden.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 50 lansia penderita hipertensi sebagai responden. Data karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60–69 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar. Sebagian besar responden berstatus menikah, bekerja

sebagai buruh, dan tidak bekerja, serta menunjukkan kebiasaan kesehatan yang bervariasi, seperti aktivitas fisik, konsumsi obat hipertensi, dan riwayat keluarga dengan hipertensi. Rincian distribusi karakteristik responden ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persen
Umur (Tahun)	60-69	37	74,0
	70-79	13	26,0
Jenis Kelamin	Perempuan	40	80,0
	Laki-Laki	10	20,0
Pendidikan	Tidak tamat SD	13	26,0
	SD	21	42,0
	SMP/ Sederajat	6	12,0
	SMU/ Sederajat	2	4,0
	Perguruan Tinggi	1	2,0
	Tidak Sekolah	7	14,0
Status Perkawinan	Kawin	25	50,0
	Cerai Mati	19	38,0
	Cerai Hidup	6	12,0
Pekerjaan	Wiraswasta	7	14,0
	Buruh	21	42,0
	Tidak bekerja	18	36,0
	Lain-Lain	4	8,0
Aktifitas Fisik (Olahraga)	Ya	34	68,0
	Tidak	16	32,0
Lama Menderita Hipertensi	>2 Tahun	5	10,0
	2-5 Tahun	28	56,0
	>5 Tahun	17	34,0
Pola Makan (konsumsi garam dan lemak)	Berlebihan	10	20,0
	Tidak berlebihan	40	80,0
Konsumsi Obat Hipertensi	Ya	42	84,0
	Tidak	8	16,0

Riwayat Keluarga dengan Hipertensi	Ada	26	52,0
	Tidak	24	48,0
Total		50	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60–69 tahun (74,0%), perempuan (80,0%), dan memiliki tingkat pendidikan dasar seperti SD (42,0%) dan tidak tamat SD (26,0%). Responden berstatus kawin sebanyak 50,0%, sementara 38,0% adalah cerai mati dan 12,0% cerai hidup. Pekerjaan terbanyak adalah buruh (42,0%) dan tidak bekerja (36,0%), sedangkan 14,0% berwiraswasta. Sebanyak 68,0% responden melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dan 32,0% tidak melakukannya. Lama menderita hipertensi sebagian besar berada pada kategori 2–5 tahun (56,0%), 34,0% lebih dari 5 tahun, dan hanya 10,0% yang lebih dari dua tahun. Sebagian besar responden memiliki pola makan tidak berlebihan 80,0% dan berlebihan 20%, serta 84,0% rutin mengonsumsi obat hipertensi dan 16 % tidak konsumsi obat hipertensi. Selain itu, 52,0% memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga dan 48% tidak memiliki Riwayat keluarga dengan hipertensi. Dengan demikian karakteristik responden tersebut menjadi bagian penting dalam memahami latar belakang responden yang kemudian dikaitkan dengan hubungan antara stres dan hipertensi pada lansia.

Tabel 2 | Distribusi Frekuensi Stres Lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul.

No	Kategori	Frekuensi	Persen
1	Ringan	15	30.0
2	Sedang	16	32.0
3	Berat	19	38,0
	Total	50	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami stres sedang (32,0%) hingga berat (38,0%), dan hanya 30,0% yang mengalami stres ringan. Kondisi ini mengindikasikan tingginya tekanan psikososial yang dihadapi lansia dalam kehidupan sehari-hari. Faktor stresor yang mungkin melatarbelakangi antara lain kondisi kesehatan menurun, keterbatasan aktivitas, beban ekonomi, kehilangan pasangan, atau kurangnya dukungan sosial. Dukungan keluarga dan lingkungan sangat berpengaruh dalam membantu lansia mengelola stres.

Tabel 3 | Distribusi Frekuensi Hipertensi Lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul

No	Kategori	Frekuensi	Persen
1	Hipertensi Tingkat 1	16	32,0
2	Hipertensi Tingkat 2	17	34,0
3	Hipertensi Tingkat 3	17	34,0

No	Kategori	Frekuensi	Persen
	Total	50	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi derajat 2 (34,0%) dan 3 (34,0%), yang mengindikasikan bahwa kondisi tekanan darah lansia dalam penelitian ini tergolong tinggi dan membutuhkan perhatian medis berkelanjutan. Hanya 32,0% responden berada pada kategori hipertensi derajat 1. Hal ini menunjukkan bahwa pengobatan saja tidak cukup jika tidak disertai pengendalian faktor risiko seperti stres, gaya hidup, pola makan, dan aktivitas fisik.

Tabel 4 | Distribusi Frekuensi Hipertensi Lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul

Stres	Hipertensi						Total		ρ -value	Nilai C
	Tingkat 1		Tingkat 2		Tingkat 3					
	N	%	N	%	n	%	N	%		
Ringan	15	100	0	0	0	0	15	100,0	0,000	
Sedang	1	6,3	15	93,8	0	0	16	100,0		
Berat	0	0	2	10,5	17	89,5	19	100,0		
Total	16	32,0	17	34,0	17	34,0	50	100,0		
Nilai C										0,79

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh lansia dengan stres ringan (100%) mengalami hipertensi tingkat 1. Sementara itu, sebagian besar lansia dengan stres berat (89,5%) berada pada kategori hipertensi tingkat 3. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai *p* sebesar 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan hipertensi. Selain itu, nilai koefisien kontingensi sebesar 0,79 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat.

PEMBAHASAN

Stres Pada Lansia di Dusun Juwono

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Juwono mengalami stres berat (38,0%). Berdasarkan teori adaptasi Callista Roy, stres muncul saat individu tidak mampu beradaptasi secara efektif terhadap stimulus internal maupun eksternal, seperti keterbatasan fisik, perubahan peran sosial, dan kurangnya dukungan. Widayanti (2023) menyebutkan bahwa stres pada lansia erat kaitannya dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, seperti penurunan fungsi tubuh, peran sosial yang menurun, serta keterbatasan dukungan emosional, yang memicu gangguan tidur, kecemasan, dan kelelahan.

Sebanyak 26 responden (52%) memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan 24 responden (48%) tidak memilikinya. Dari 19 lansia yang mengalami stres berat, 10 orang memiliki riwayat keluarga hipertensi, sedangkan 9 orang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa stres berat tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi juga oleh kondisi lain seperti hubungan keluarga yang kurang harmonis, tinggal sendiri, serta tekanan psikososial sehari-hari (Sholikhatus et al., 2022). Wawancara mendalam menunjukkan gejala stres nyata seperti sulit tidur, mudah tersinggung, cemas, serta keluhan fisik seperti pusing dan cepat lelah.

Dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga kestabilan psikologis lansia, baik secara emosional maupun praktis, seperti mengingatkan minum obat dan menemani kontrol kesehatan. Minimnya dukungan ini meningkatkan risiko stres berat. Lingkungan sosial juga turut mempengaruhi. Meskipun berada di wilayah pedesaan, tidak semua lansia memiliki sistem dukungan sosial yang kuat. Rasa kesepian dan keterasingan berkontribusi terhadap peningkatan stres. Oleh karena itu, intervensi komunitas seperti kelompok diskusi atau kegiatan rutin lansia perlu dikembangkan (Widayanti, 2023).

Sebagian besar lansia berusia 60–69 tahun (74,0%) yang berada dalam masa transisi menuju ketergantungan. Pada tahap ini, penurunan fungsi fisik, sosial, dan ekonomi menjadi pemicu stres, apalagi jika tidak dibarengi kesiapan adaptif. Sebagian besar juga mengalami hipertensi selama 2–5 tahun (56,0%), tidak bekerja (36,0%), dan berpendidikan dasar (42,0%). Rendahnya pendidikan berpotensi memengaruhi pemahaman lansia dalam menghadapi stres. Mayoritas responden adalah perempuan (80,0%), yang secara hormonal lebih rentan terhadap stres pascamenopause (Lumintang et al., 2023).

Hasil ini selaras dengan Hermawan (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi mengalami stres ringan (5,8%), sedang (28,8%), dan berat (51,9%). Demikian pula Tyas & Zulfikar (2021), yang menunjukkan bahwa stres ringan (17,1%), sedang (38,2%), dan berat (44,7%) dipengaruhi oleh faktor psikososial, kurangnya peran dalam keluarga, serta keterlibatan sosial yang rendah. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Pebriyani et al. (2022) pada usia produktif, di mana stres ringan (14,7%), sedang (44,1%), dan berat (38,2%), serta sangat berat (2,9%), dan stres sedang lebih dominan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa lansia lebih rentan mengalami stres berat karena keterbatasan kemampuan coping secara fisiologis dan psikologis dibandingkan individu yang masih berada dalam usia produktif.

Hipertensi Pada Lansia di Dusun Juwono

Sebagian besar lansia di Dusun Juwono mengalami hipertensi tingkat 2 dan 3 masing-masing sebesar 34,0%, yang menunjukkan kondisi tekanan darah yang cukup mengkhawatirkan. Menurut P2PTM (2024), hipertensi pada lansia bersifat multifaktor, mencakup aspek biologis, gaya hidup, serta faktor psikososial seperti stres. Meskipun mayoritas responden menyatakan tidak mengonsumsi garam dan lemak berlebih (80,0%) serta rutin mengonsumsi obat hipertensi (84,0%), tekanan darah tetap tinggi. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya faktor non-biologis, seperti stres dan ketidakstabilan emosi, yang dapat menghambat efektivitas terapi. Sesuai dengan teori adaptasi Callista Roy, respons adaptif individu terhadap stimulus fisiologis dan psikososial sangat memengaruhi kestabilan kesehatan (Laily & Nursanti, 2024). Ketika lansia tidak mampu beradaptasi terhadap stres dan perubahan peran, gangguan fisiologis seperti hipertensi tetap dapat terjadi meskipun intervensi medis sudah diberikan.

Mayoritas responden adalah perempuan (80,0%), yang secara fisiologis lebih berisiko mengalami gangguan tekanan darah akibat perubahan hormonal pascamenopause. Selain itu, sebanyak 56,0% responden telah mengalami hipertensi selama 2–5 tahun, yang menandakan kondisi kronis dan memerlukan perhatian berkelanjutan. Sebanyak 52% lansia juga memiliki riwayat keluarga hipertensi, yang merupakan faktor predisposisi genetik. Data menunjukkan bahwa pada kelompok lansia dengan hipertensi tingkat 3, terdapat 17 orang yang mengalami stres berat. Di antaranya, 8 responden tidak memiliki riwayat hipertensi namun telah mengonsumsi obat, dan 1 responden tidak memiliki riwayat hipertensi dan tidak mengonsumsi obat tetapi tetap mengalami hipertensi selama 2-5 tahun. Selain itu, 7 responden memiliki riwayat hipertensi dan telah mengonsumsi obat, namun tetap berada pada tingkat hipertensi berat. Adapun 1 responden lainnya memiliki riwayat hipertensi tetapi tidak mengonsumsi obat, dan telah menderita hipertensi lebih dari lima tahun. Temuan ini menunjukkan

bahwa keberadaan stres berat dapat memperburuk atau mempertahankan kondisi hipertensi, terlepas dari status riwayat keluarga dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Dilihat dari karakteristik demografis, sebagian besar lansia berusia 60–69 tahun (74,0%) yang termasuk dalam kelompok lansia awal, di mana mulai terjadi penurunan fungsi organ dan elastisitas pembuluh darah. Penurunan metabolisme dan aktivitas fisik juga turut berkontribusi terhadap metabolisme dan pengaturan tekanan darah (Ernawati et al., 2017). Selain itu, sebagian besar lansia tidak bekerja (36,0%) dan berpendidikan dasar (42,0%), yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami informasi kesehatan dan mengelola hipertensi secara mandiri. Dalam kondisi stres, pelepasan hormon kortisol dan adrenalin menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, yang secara fisiologis menaikkan tekanan darah (Pires et al., 2022).

Penelitian ini selaras dengan temuan Hidayati et al. (2022), yang menunjukkan bahwa stres emosional pada lansia berperan signifikan dalam memperburuk hipertensi, dengan stres rendah sebanyak (14,3%), sedang (38,1%), dan tinggi (47,6 %) serta sebanyak (14,3%) tidak mengalami peningkatan tekanan darah dan sebanyak (85,7%) mengalami peningkatan tekanan darah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pengobatan medis perlu diimbangi dengan pengendalian stres dan pendekatan psikososial. Hal ini sesuai dengan kondisi responden di Dusun Juwono, yang mengalami hipertensi tingkat 1 (32%), tingkat 2 (34%), dan tingkat 3 (34%), serta menunjukkan stres berat sebesar 38%. Meskipun sebagian telah mengonsumsi obat dan memiliki riwayat keluarga hipertensi, tekanan darah tetap tinggi, mengindikasikan bahwa pendekatan medis saja belum cukup.

Sebaliknya, temuan ini berbeda dengan penelitian Delavera et al. (2021) yang dilakukan pada kelompok usia muda hingga dewasa, di mana sebagian besar responden mengalami stres ringan (72,76%) dan hanya 27,24% yang mengalami stres berat. Hal ini dimungkinkan karena kelompok usia muda memiliki kemampuan adaptasi stres yang lebih baik secara fisiologis. Dengan demikian, kombinasi antara stres berat dan hipertensi pada lansia menunjukkan hubungan yang erat antara ketidakstabilan emosional dan gangguan fisiologis, sehingga pengelolaan hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Hubungan Stres Dan Hipertensi Pada Lansia di Dusun Juwono

Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara stres dan hipertensi pada lansia dengan nilai p-value 0,000. Seluruh lansia dengan stres ringan hanya mengalami hipertensi tingkat 1, sedangkan sebagian besar lansia dengan stres berat (89,5%) mengalami hipertensi tingkat 3. Menurut Pires et al. (2022), stres yang berlangsung lama dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis, meningkatkan sekresi hormon kortisol dan adrenalin, serta menyebabkan retensi cairan dan natrium, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Dari kondisi umum responden, diketahui bahwa mayoritas memiliki keterbatasan dalam manajemen stres, seperti tidak bekerja, pendapatan terbatas, pendidikan rendah, dan kurang aktif secara sosial. Widayanti (2023) menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu mengelola stres secara efektif cenderung mengalami disfungsi sistem kardiovaskular, yang memperburuk tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, hubungan antara stres dan hipertensi tidak hanya terlihat secara statistik, tetapi juga dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan sosial psikologis.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Tyas & Zulfikar (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan stres berat (60%) mengalami hipertensi sedang, dengan nilai p-value 0,027, yang juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara stres dan peningkatan tekanan darah. Adapun lansia dengan stres berat dalam penelitian ini sebagian besar (89,5%) dan mengalami hipertensi tingkat 3, hal tersebut menunjukkan bahwa lansia memiliki sensitivitas fisiologis yang lebih

tinggi terhadap stres. Perubahan biologis pada lansia, seperti penurunan fungsi hormon dan daya tahan tubuh, turut memperbesar risiko tersebut.

Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Pebriyani et al. (2022) yang dilakukan pada usia produktif, di mana sebagian besar responden mengalami stres sedang (44,1%) dan hipertensi ringan (50%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah akibat stres, diduga karena kemampuan adaptasi tubuh yang menurun dan peningkatan kerentanan terhadap stresor.

Dengan demikian, pengelolaan stres menjadi aspek penting dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain relaksasi, aktivitas fisik ringan, dukungan spiritual, serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Intervensi tersebut diharapkan mampu membantu menjaga kestabilan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang “Hubungan Stres dan Hipertensi Pada Lansia di Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul adalah sebagian besar stres responden lansia di Dusun Juwono berada dalam kategori berat sebanyak 19 (38,0%) dari total 50 responden. Selain itu sebagian besar lansia juga mengalami hipertensi tingkat 2 dan hipertensi tingkat 3 dengan jumlah masing-masing kategori 17 (34,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan hipertensi pada lansia di Dusun Juwono (p -value 0,000; $p < 0,05$).

SARAN

Penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi referensi bagi civitas akademika, khususnya STIKES Wira Husada Yogyakarta, tetapi juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan modul atau materi edukasi mengenai manajemen stres pada lansia. Modul tersebut dapat dimanfaatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat maupun pelatihan bagi mahasiswa keperawatan, sehingga mereka mampu memberikan edukasi langsung kepada masyarakat secara efektif.

Bagi lansia di Dusun Juwono, penting untuk dapat mengelola stres guna menjaga kestabilan tekanan darah. Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana dan mudah diterapkan, seperti latihan pernapasan dalam, senam pagi, berkebun, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial warga. Mengingat sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan dasar dan tidak bekerja, penyampaian edukasi sebaiknya menggunakan bahasa sehari-hari, disertai gambar dan praktik langsung agar lebih mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait hubungan antara stres dan hipertensi pada lansia, serta menjadi acuan dalam merancang program intervensi berbasis komunitas yang aplikatif. Peneliti juga dapat memanfaatkan hasil temuan ini untuk menyusun intervensi stres yang relevan dan dapat langsung diterapkan di lapangan.

Selanjutnya, bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan studi serupa, disarankan untuk melakukan penelitian intervensi stres pada lansia dengan metode yang aplikatif dan terstruktur. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendidikan kesehatan berbasis behavioristik, seperti edukasi kelompok, pelatihan relaksasi napas dalam, meditasi ringan, serta senam lansia yang terjadwal secara rutin. Metode kuasi eksperimen juga direkomendasikan agar efektivitas intervensi dapat diukur secara langsung. Selain itu, penyusunan instrumen pengukuran stres yang lebih spesifik serta

pengkajian faktor lingkungan dan sosial yang mungkin turut berperan terhadap kejadian hipertensi juga perlu menjadi perhatian dalam penelitian selanjutnya.

APRESIASI

Penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam pelaksanaan hingga penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, Ibu Fatmah, S.S.T., selaku Kepala Puskesmas Pandak II, serta Bapak Sukijan selaku Dukuh Dusun Juwono, Kalurahan Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul, yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU., selaku dosen pembimbing utama atas bimbingan, arahan, dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini, Ibu Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan dosen pembimbing kedua, serta Ibu Anida, S.Kep., Ns., M.Sc., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan evaluasi yang membangun. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta atas ilmu, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan selama masa studi hingga terselesaikannya penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Dukungan yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, Puskesmas Pandak II, aparat Dusun Juwono, serta dosen pembimbing bersifat administratif dan akademik, terbatas pada pemberian izin pelaksanaan penelitian dan bimbingan ilmiah, tanpa mempengaruhi isi maupun hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia. *Jurnal Bikfokes*, 1(3), 148–159.
2. Dinas Kesehatan DIY. (2023). *Buku Data 2023*. Dinas Kesehatan DIY.
3. Ernawati, Y., Mila, M., & Anida, A. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 719–727. <https://doi.org/10.47317/jkm.v10i1.79>
4. Hermawan, M. B. A. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Desa Bulangan Haji Kecamatan Pagantenen Kabupaten Pamekasan. In *Naskah Publikasi*. STIKES Ngudia Husada Madura.
5. Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
6. Hidayati, N., Juanita, & Rahmawati. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Nursing Care in Elderly with Hypertension: A Case Study. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2, 8–16.
7. Kemenkes RI. (2023). *Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi?* Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi
8. Laily, D., & Nursanti, I. (2024). Model Konsep Teori Adaptasi Callista Roy Pada Asuhan Keperawatan dengan Anorexia Nervosa Conceptual Model of Callista Roy's Adaptation Theory in Nursing Care with Anorexia Nervosa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), Page.
9. Lumintang, Y. F., Natalia, A., & Mariana, D. (2023). Gambaran Aspek Psikologis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 64–72. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/caring/article/view/46779>
10. P2PTM. (2024). *Penyakit Hipertensi*. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-hipertensi>
11. Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Journal Of Medula*, 12(2), 261–267.
12. Pires, A. M., Oqui, M., Soares, V., Xavier, B. O. F., & Mahyuvi, T. (2022). Relations Between Stress Level With Recurrence Of Hypertension Disease To Patients Aged 40-60 Years Old In Community Health Center Level II Municipality Lospalos, Timor Leste. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(2), 319–329. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i2.118>
13. Pratiwi, R. L. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma, Yogyakarta* [STIKES Madani Yogyakarta]. <http://repository.stikesmadani.ac.id/hubungan-tingkat-stres-dengan-insomnia-pada-lanjut-usia-di%02panti-wredha-budhi-dharma-yogyakarta.ph>
14. Sholikhatun, R. D., Agustina, W., & Maulidia, R. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity of Daily Living Di Posyandu Lansia Kelurahan Tunggulwulung Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 158–166. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/download/172/140/>
15. Siloam Hospitals. (2024). *Mengenal Berbagai Gejala Stres Berat, ini Cara Mengatasinya*. Siloam Hospital. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gejala-stres-berat>
16. Tinah, & Siregar H.K. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(2), 361–369. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i2.1652>
17. Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>

18. WHO. (2023). *Stress*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6aW6BhBqEiwA6KzDc9hNCJAbEaee1r7Xb_6M9a-9vtzOaOoSA3mD84qndqR-6QBLE05VDxoCIIm0QAvD_BwE
19. Widayanti, W. N. (2023). *Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan gerontik pada klien dengan hipertensi di panti sosial tresna werdha nirwana puri kota samarinda*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.