

## Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Alang - Alang Lebar

The Relationship Between Resilience and Stress in Elderly Patients with Hypertension at Alang-Alang Lebar Community Health Center

<sup>1\*</sup>Riko Sandra Putra,<sup>2</sup> Mutmainah  
<sup>12</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna  
Email : [rikosandrap@gmail.com](mailto:rikosandrap@gmail.com)

Submisi: 25 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

### Abstrak

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan atau kesulitan, sedangkan stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan yang dapat memperburuk kondisi hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik *cross-sectional*. Sampel sebanyak 91 lansia dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk menilai resiliensi dan kuesioner *Perceived Stress Scale* yang dimodifikasi untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki resiliensi tinggi (87,9%), sedangkan resiliensi rendah dimiliki sebagian kecil lansia (12,1%). Tingkat stres lansia secara umum tergolong ringan hingga sedang, dengan stres ringan pada mayoritas lansia, diikuti oleh stres sedang, dan sebagian kecil mengalami stres tinggi. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi, dengan p-value 0,000, yang menandakan bahwa lansia dengan resiliensi tinggi cenderung mengalami stres lebih rendah, sedangkan lansia dengan resiliensi rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar lansia meningkatkan resiliensi melalui aktivitas positif, seperti olahraga ringan, hobi, atau interaksi sosial. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi stres pada lansia penderita hipertensi

Kata kunci : Resiliensi, Stres, Lansia, Hipertensi

### Abstract

*Resilience is an individual's ability to face pressure or difficulties, while stress is the body's response to pressure that can worsen hypertension in the elderly. This study aims to determine the relationship between resilience and stress levels in elderly people with hypertension at the Alang-Alang Lebar Community Health Center. This study used a quantitative approach with a cross-sectional analytical survey design. A sample of 91 elderly people was selected using a purposive sampling technique. The research instruments used included the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) questionnaire to assess resilience and a modified Perceived Stress Scale questionnaire to measure stress levels. Data analysis was performed using the chi - square test. The results showed that most elderly people had high resilience (87.9%), while low resilience was found in a small proportion of elderly people (12.1%). The stress levels of elderly people were generally classified as mild to moderate, with mild stress in the majority of elderly people, followed by moderate stress, and a small proportion experiencing high stress. The test results showed a significant relationship between resilience and stress levels in elderly people with hypertension, with a p-value of 0.000, indicating that elderly people with high resilience tend to experience lower stress levels, while elderly people with low resilience tend to experience higher stress levels. Based on these findings, it is recommended that elderly people increase their resilience through positive activities, such as light exercise, hobbies, or social interactions. This research can also serve as a basis for further studies examining other factors that influence stress in elderly people with hypertension.*

Keywords: Resilience, Stress, Elderly, Hypertension

## Pendahuluan

Fase lanjut usia didefinisikan sebagai periode penuaan yang selaras dengan penambahan umur manusia. Kondisi ini memicu kemerosotan efektivitas kerja organ vital, mulai dari jantung hingga ginjal. Fenomena tersebut juga dibarengi dengan penyusutan massa otot secara progresif, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan tubuh terhadap patologi serius seperti hipertensi yang berisiko fatal. (Wulandari, Winarsih dan Istikhomah, 2023).

Hipertensi sering disebut juga sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari penderitanya. Gejala yang dapat muncul meliputi jantung berdebar, sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri tengkuk, mual, muntah, telinga berdenging, nyeri dada, rasa gelisah, serta mudah Lelah (Purnamasari dan Meutia, 2023). Perubahan hidup pada penderita hipertensi dapat memicu stres. Keterbatasan fisik dan penyakit yang tidak membaik sering menimbulkan tekanan psikologis sehingga harapan sembuh berkurang. Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau situasi tertentu (Febri, 2024).

Stres pada lansia umumnya dipengaruhi oleh kehilangan pasangan, kondisi ekonomi rendah, penyakit fisik, isolasi sosial, dan masalah spiritual (Budiman *et al.*, 2024). Pengembangan resiliensi menjadi instrumen krusial dalam memitigasi tantangan tersebut. Resiliensi sendiri dimaknai sebagai kapasitas personal dalam menyesuaikan diri serta bangkit dari berbagai dinamika kehidupan yang berat, mulai dari kemunduran kondisi fisik dan isolasi sosial, hingga duka akibat kehilangan pasangan maupun ketakutan terhadap kematian. (Mauvizar *et al.*, 2025).

Data dari World Health Organization (WHO) memproyeksikan bahwa populasi penduduk usia lanjut secara global akan menyentuh angka 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025 dan akan meningkat menjadi 2 miliar jiwa pada 2050. Sekitar 75% lansia

tersebut diperkirakan tinggal di negara berkembang, dan setengahnya berada di Asia. Di Indonesia, jumlah lansia diperkirakan mencapai 23,66 juta jiwa pada 2020, meningkat menjadi 27,08 juta pada 2025, 33,69 juta pada 2030, dan 48,19 juta pada 2035 (Prianahatin *et al.*, 2023). Prevalensi lansia di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 9,92% dari total penduduk. Distribusi penduduk lanjut usia di Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan keberagaman antarwilayah. Tercatat bahwa Kabupaten OKU Timur mendominasi dengan persentase 10,98%, diikuti oleh Kota Pagar Alam sebesar 10,90%, dan Kota Palembang sebesar 10,88%. Secara khusus, Kota Palembang menonjol bukan hanya karena jumlah lansianya yang besar, tetapi juga karena memiliki konsentrasi lansia perempuan tertinggi yang mencapai 11,76% (Turap *et al.*, 2024). Merujuk pada laporan yang dirilis Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin pada tahun 2023, tercatat populasi kelompok lanjut usia di wilayah tersebut telah menyentuh angka 20.876 jiwa. (Evi Royani dan M. Ravi, 2022).

Kasus hipertensi diderita oleh sekitar 1,13 miliar orang di dunia, atau setara dengan satu dari tiga penduduk, namun hanya sebagian kecil yang menjalani pengobatan. Diprediksi bahwa pada tahun 2025, angka penderita akan mengalami kenaikan hingga menyentuh 1,5 miliar orang, dengan fatalitas tahunan akibat hipertensi beserta komplikasinya diperkirakan mencapai 10 juta jiwa. Di tingkat nasional, prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%, dengan kecenderungan kasus yang lebih mendominasi pada kelompok perempuan daripada laki-laki. (Purwono *et al.*, 2020).

Secara periodik, angka kejadian hipertensi bagi penduduk di Sumatera Selatan dilaporkan mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Berdasarkan laporan survei kesehatan, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun tercatat sebesar 26,26% meningkat

menjadi 31,71%. Sementara itu, di Kota Palembang menunjukkan tren peningkatan prevalensi hipertensi yang konsisten dalam tiga tahun terakhir, yaitu 14,77% pada tahun 2021, 23,79% pada tahun 2022, dan 24,56% pada tahun 2023 (Intan Kumalasari, 2025).

Di Indonesia, angka stres pada kelompok lanjut usia tercatat sebesar 8,34%. Secara global, *World Health Organization* mengklasifikasikan stres sebagai gangguan kesehatan krusial yang menjangkiti lebih dari 350 juta individu, sehingga menempatkannya sebagai beban penyakit terbesar keempat di dunia. Sementara itu, riset dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek) mengungkapkan bahwa lebih dari separuh penduduk Indonesia (55%) terpapar stres, dengan rincian 34,5% pada tingkat ringan dan 0,8% berada pada level yang sangat berat. (Eka, Putri dan Sumiatin, 2024).

Pada lansia resiliensi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, menurunkan risiko stres, depresi, serta meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup di masa tua (Putri *et al.*, 2024). Dampak positif resiliensi bagi lansia yang mengalami hipertensi adalah membantu menghadapi stres yang berpotensi memperburuk tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup. Tingkat resiliensi yang tinggi lansia mampu mengelola tekanan psikologis secara lebih baik, sehingga kontrol hipertensi menjadi lebih optimal dan risiko komplikasi berkurang (Budiman *et al.*, 2024).

Sejalan dengan proposisi yang dikemukakan dalam penelitian oleh

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar tahun 2026. Sampel diambil dengan *purposive sampling* sebanyak 91 lansia. Variabel independen adalah

Budiman *et al.* (2024) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Semakin tinggi tingkat resiliensi lansia, maka semakin rendah stres yang dialami ( $p = 0,037$ ). Ainil Putri *et al.* (2024) menyatakan lansia memiliki aspek resiliensi berupa *perseverance, self-reliant, equanimity, dan meaningfulness*, namun aspek *existential aloneness* belum sepenuhnya dimiliki. Penelitian ini memperlihatkan bahwa resiliensi pada lansia dapat bervariasi dan memerlukan dukungan lebih lanjut agar aspek resiliensi tertentu dapat berkembang.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 17 September 2025 di Puskesmas Alang-Alang Lebar melalui wawancara dengan 10 lansia penderita hipertensi, diperoleh hasil bahwa tiga orang lansia mampu menerima kondisi penyakit, tetap beraktivitas seperti biasa, serta mencari dukungan dari keluarga. Lima orang lainnya sering merasa cemas dan terbebani oleh keterbatasan fisik, namun berusaha mengurangi stres dengan beribadah, berbincang dengan tetangga, dan menjaga pola makan. Sementara itu, dua orang lansia lainnya mengeluhkan sering pusing dan sulit tidur, tetapi tetap berusaha menjalani pengobatan secara teratur.

Berlandaskan pada pemaparan urgensi tersebut, penulis memandang perlu untuk melaksanakan penelitian ilmiah dengan judul **“Hubungan Resiliensi Dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Alang-alang Tahun 2026”**.

resiliensi yang diukur menggunakan kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dengan skor  $<62,5$  dikategorikan rendah dan  $\geq 62,5$  dikategorikan tinggi. Variabel dependen adalah tingkat stres yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* dengan tingkat keparahan dibagi menjadi tiga klasifikasi, yaitu kategori ringan

untuk skor 0 hingga 13, sedang untuk rentang 14-26, serta berat pada interval 27-40. Dalam menguji korelasi antara variabel resiliensi dan stres, peneliti menerapkan teknik analisis statistik uji *Chi-Square*.

**Hasil dan Pembahasan**

**Tabel 1. Karakteristik responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
60- 64 Tahun	21	23.1
65 - 69 Tahun	42	46.2
> 70 Tahun	28	30.8
Total	91	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	55	60.4
Perempuan	36	39.6
Total	91	100

Berdasarkan Tabel 1, data karakteristik responden, usia lansia bervariasi antara 60 tahun ke atas. mayoritas berada pada kelompok usia 65 hingga 69 tahun sebanyak 42 orang (46,2%), diikuti kelompok pada usia >70 tahun 28 orang (30,8%), dan usia 60-64 tahun sebanyak 21 orang (23,1%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden didominasi laki-laki sebanyak 55 orang (60,4%) dan pada perempuan sebanyak 36 orang (39,6%).

**Tabel 2. Gambaran Resiliensi Lansia**

No	Resiliensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Resiliensi Tinggi	80	87.9
2	Resiliensi Rendah	11	12.1
Total		91	100

Berdasarkan hasil tabel 2, mayoritas lansia penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar memiliki resiliensi tinggi, yaitu 80 orang (87,9%). Sementara itu, sebanyak 11 orang (12,1%) memiliki resiliensi rendah.

**Tabel 3. Gambaran Stres Lansia**

No	Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Stres Ringan	46	50.5
2	Stres Sedang	43	47.3
3	Stres Tinggi	2	2.2
Total		91	100

Berdasarkan hasil tabel 2, mayoritas lansia penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar mengalami stres ringan sebanyak 46 orang (50,5%), stres sedang sebanyak 43 orang (47,3%), dan stres tinggi hanya sebanyak 2 orang (2,2%)

**Tabel 4. Hubungan Resiliensi Dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi**

No	Resiliensi	Stress						Total	P Value	
		Ringan		Sedang		Tinggi				
		n	%	n	%	n	%			
1	Tinggi	46	50,5	34	37,4	0	0	80	87,9	0,000
2	Rendah	0	0	9	9,9	2	2,2	11	12.1	
Total		46	50,5	43	47,3	2	2,2	91	100	

Berdasarkan tabel 4, hubungan antara resiliensi dan stres pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar menunjukkan hasil uji statistik yang signifikan dengan nilai p-value = 0,000 (< 0,05). Lansia dengan resiliensi tinggi mayoritas mengalami

stres ringan hingga sedang, yaitu 46 orang (50,5%) stres ringan dan 34 orang (37,4%) stres sedang, sementara tidak ada lansia dengan resiliensi tinggi yang mengalami stres tinggi. Sebaliknya, lansia dengan resiliensi rendah mengalami stres sedang hingga tinggi, yaitu 9 orang (9,9%) stres

sedang dan 2 orang (2,2%) mengalami

## Pembahasan

Peningkatan usia berkorelasi positif terhadap risiko hipertensi akibat adanya transformasi anatomis dan fisiologis pada tubuh. Salah satu faktor utamanya adalah degradasi elastisitas pembuluh darah arteri yang mengakibatkan dinding pembuluh menjadi lebih rigid dan mengalami penyempitan, sehingga memicu kenaikan tekanan darah secara sistemik (Rahmadhani, 2021).

Sejalan dengan penelitian Rahmadhani (2021), Pria memiliki risiko atau insidensi hipertensi yang melampaui wanita pada tahap usia dewasa hingga menjelang 50 tahun. Namun, setelah usia 50 tahun, perempuan memiliki risiko yang lebih besar. Peningkatan risiko tersebut berkaitan dengan penurunan hormon estrogen yang berperan dalam melindungi sistem kardiovaskular, termasuk dalam menjaga tekanan darah tetap normal.

Mayoritas lansia penderita hipertensi berada pada interval usia 65-69 tahun, dengan sebagian besar laki-laki, menunjukkan bahwa lansia pada kelompok usia menengah hingga lanjut lebih rentan terhadap tekanan darah tinggi karena penurunan fungsi organ dan akumulasi risiko penyakit kronis seiring bertambahnya usia (Putri *et al.*, 2024).

Resiliensi pada lansia merupakan kemampuan individu lanjut usia untuk menghadapi perubahan fisik, mental, maupun sosial yang terjadi seiring pertambahan usia, sehingga mereka tetap mampu menjalani aktivitas yang diinginkan. Resiliensi pada lansia mencakup ketekunan, kemandirian, keseimbangan emosi, serta pemaknaan hidup yang membantu mereka beradaptasi dengan berbagai tantangan, meskipun tidak semua lansia memiliki aspek resiliensi yang lengkap (Ainil *et al.*, 2024).

Sejalan dengan penelitian Utami *et al.* (2022), menunjukkan bahwa intervensi resiliensi secara signifikan menurunkan

stres tinggi.

tingkat stress dengan nilai  $p = 0,004$ . Hasil ini menegaskan bahwa resiliensi berperan

penting dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan, dan menjaga kesejahteraan fisik maupun mental. Pada lansia penderita hipertensi, peningkatan resiliensi diyakini dapat mengurangi tingkat stres dan mendukung pengendalian kondisi kesehatan mereka.

Penelitian menunjukkan Puspayani *et al.* (2025), bahwa resiliensi berperan penting pada manajemen diri penderita hipertensi, termasuk lansia. Resiliensi dimaknai sebagai kekuatan internal seseorang dalam memberikan respons adaptif serta memulihkan diri dari berbagai bentuk stresor maupun situasi sulit, yang pada lansia penderita hipertensi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan mendukung kepatuhan terhadap pengobatan serta gaya hidup sehat. Hasil penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan perilaku manajemen diri ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,887$ ), menunjukkan bahwa lansia dengan resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola penyakitnya secara mandiri dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Selain itu, penelitian Purnamasari *et al.* (2025), menunjukkan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesadaran pasien penyakit kronis, termasuk lansia, tentang pentingnya kemampuan beradaptasi terhadap tekanan dan tantangan penyakit. Resiliensi membantu pasien mengelola stres, menerima kondisi kesehatan mereka, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Dengan memahami dan mengaplikasikan strategi resiliensi, lansia dapat lebih siap menghadapi gejala penyakit, terlibat aktif dalam perawatan diri, serta mempertahankan kualitas hidup meski memiliki keterbatasan fisik akibat hipertensi atau penyakit kronis lainnya.

Penelitian Nuriya *et al.* (2026), menunjukkan bahwa resiliensi pada pasien hipertensi dapat ditingkatkan melalui dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan tenaga kesehatan, dengan nilai signifikansi  $p = 0,018-0,002$ . Pasien yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres, mematuhi pengobatan, serta menerapkan gaya hidup sehat, sehingga kualitas hidup dan efektivitas pengelolaan hipertensi meningkat. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi menjadi faktor kunci dalam menghadapi tekanan akibat hipertensi dan dapat diperkuat melalui dukungan sosial yang memadai.

Penelitian Mailisna *et al.* (2022) mengonfirmasi bahwa penerapan intervensi resiliensi memberikan dampak positif terhadap penurunan stres serta tekanan darah (sistolik dan diastolik) bagi pasien hipertensi. Secara numerik, skor stres mengalami penyusutan signifikan dari 1,00 menjadi 0,20. Kondisi ini diikuti dengan perbaikan parameter klinis, di mana nilai sistolik turun dari 167,75 mmHg ke 161,33 mmHg, sementara angka diastolik berkurang dari 89,67 mmHg menjadi 81,67 mmHg. Seluruh hasil tersebut memiliki signifikansi statistik dengan nilai  $p = 0,000$ . Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi membantu pasien dalam mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan fisik dan psikologis, serta menjaga kestabilan tekanan darah.

Stres berperan dalam memengaruhi hipertensi, kondisi tersebut memicu sekresi hormon stres, khususnya kortisol dan adrenalin, ke dalam sistem tubuh. Dampak dari pelepasan hormon ini adalah akselerasi detak jantung dan terjadinya vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah, yang secara kumulatif mengakibatkan lonjakan tekanan darah. Stres pada lansia umumnya dipengaruhi oleh kehilangan pasangan, kondisi ekonomi rendah, penyakit fisik, isolasi sosial, dan masalah spiritual (Budiman *et al.*, 2024). Perubahan hidup pada

penderita hipertensi dapat memicu stres. Keterbatasan fisik dan penyakit yang tidak membaik sering menimbulkan tekanan psikologis sehingga harapan sembuh berkurang. Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau situasi tertentu (Febri, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya Octavia Lingga *et al.* (2024), memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, menegaskan bahwa stres dapat memperburuk kondisi hipertensi. Pada lansia, kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan stres menurun, sehingga manajemen stres menjadi penting untuk menjaga tekanan darah serta kesejahteraan fisik dan mental.

Sejalan dengan Murtana *et al.* (2025), menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi sering mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menyertai penuaan serta lamanya menghadapi penyakit kronis. Dari 55 responden, 27,3% tidak mengalami stres, 34,5% mengalami stres ringan, 30,9% stres sedang, dan 7,3% stres berat, dengan perempuan, pendidikan rendah, status pekerjaan aktif, tinggal sendiri, dan durasi hipertensi lebih dari 10 tahun cenderung mengalami stres lebih tinggi. Stres ini memengaruhi kemampuan adaptasi, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup, sehingga pemahaman tentang faktor-faktor pemicu sangat penting untuk intervensi keperawatan dan dukungan sosial yang tepat.

Berdasarkan penelitian Amira *et al.* (2021), di Puskesmas Guntur, Kabupaten Garut, tingkat stres berhubungan signifikan dengan hipertensi pada lansia. Dari 61 responden, 55,74% mengalami hipertensi, dengan sebagian besar melaporkan stres ringan (60,66%) atau stres berat (39,34%). Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat tekanan mental dan risiko kesehatan fisik, di mana kelompok lanjut usia dengan stres kategori berat memiliki probabilitas empat

kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan mereka yang hanya mengalami stres ringan. Secara biologis, kondisi ini dipicu oleh aktivasi saraf simpatis yang merangsang sekresi hormon katekolamin, sehingga mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan memicu lonjakan tekanan darah.

Lansia memiliki kemampuan bertahan (*perseverance*), kemandirian (*self-reliant*), ketenangan menghadapi hidup (*equanimity*), dan kemampuan menemukan makna hidup (*meaningfulness*). Namun, aspek resiliensi eksistensial (*existential aloneness*) masih kurang dimiliki, sehingga lansia cenderung pasif dalam menghadapi perubahan dan tantangan hidup (Putri *et al.*, 2024).

Berdasarkan penelitian Utami *et al.* (2026), menekankan bahwa faktor psikososial, khususnya kualitas hidup dan resiliensi, memiliki peran penting dalam kondisi lansia dengan hipertensi. Lansia dengan kualitas hidup yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis dan fisik akibat hipertensi, sementara resiliensi tinggi membantu mereka beradaptasi dengan perubahan kesehatan dan sosial yang muncul seiring bertambahnya usia.

Sejalan dengan penelitian Budiman *et al.* (2024), yang mengungkapkan

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alang-Alang Lebar, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa lansia dengan resiliensi tinggi cenderung mengalami stres lebih rendah, sedangkan lansia dengan resiliensi rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi. lansia diharapkan dapat meningkatkan resiliensi melalui aktivitas positif, seperti

### Referensi

korelasi negatif yang bermakna antara kekuatan resiliensi dengan beban stres pada kelompok lansia hipertensi di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuwangi ( $p = 0,037$ ). Fakta ini mengindikasikan bahwa penguatan aspek resiliensi berkontribusi langsung pada penurunan intensitas stres. Fenomena tersebut selaras dengan observasi saat ini, di mana individu yang memiliki ketahanan mental tinggi lebih mampu memitigasi stres ke level ringan, berbeda dengan mereka yang memiliki resiliensi rendah yang justru lebih rentan terpapar stres berat.

Penelitian Haq *et al.* (2022), terdapat signifikansi pengaruh dukungan sosial terhadap stabilitas psikologis pasien hipertensi. Pengaruh ini teridentifikasi melalui dua jalur, yakni dampak langsung terhadap tingkat stres serta dampak tidak langsung melalui variabel berpikir positif yang berfungsi sebagai perantara sebagian (mediator parsial). Dukungan sosial yang kuat mendorong pasien untuk memiliki pola pikir positif.

Berdasarkan temuan diatas, dapat diasumsikan bahwa resiliensi dan tingkat stress pada lansia penderita hipertensi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis akibat hipertensi, sehingga stres yang dialami lebih rendah. Sebaliknya, lansia dengan resiliensi rendah lebih rentan mengalami stres tinggi

olahraga ringan, hobi, atau interaksi sosial. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi stres pada lansia penderita hipertensi.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih Kepala Puskesmas Alang - Alang Lebar dan pembimbing skripsi.

“Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut,

- ” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21, Hal. 21–28.
- Budiman, A.A. *et al.* (2024) “Hubungan Resiliensi Dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuwangi,” *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), Hal. 872–882. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i3.12205>.
- Eka, D., Putri, E. Dan Sumiatin, T. (2024) “Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Wire,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, Hal. 332–338.
- Evi Royani Dan M. Ravi (2022) “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021,” *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), Hal. 23–29. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.52047/Jkp.V12i2.4.190>.
- Febri, H. (2024) “Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital,” *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), Hal. 54–71.
- Haq, A.F. *et al.* (2022) “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi Melalui Berpikir Positif,” *Reswara Journal Of Psychology*, 1(1), Hal. 16–25.
- Intan Kumalasari (2025) “Analisis Epidemiologi Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Berdasarkan Variabel Orang, Tempat, Dan Waktu Di Kota Palembang,” *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), Hal. 360–371. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.54259/Sehatrakyat.V4i2.4373>.
- Mailisna, Ngatwadi Dan Irawan, D. (2022) “Stres Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Intervensi Resiliensi Di Kota Langsa,” *Journals Of Ners Community*, 13(November), Hal. 521–525.
- Mauvizar, E. *et al.* (2025) “Psikoedukasi : Meningkatkan Resiliensi Psikologis,” *Communnity Development Journal*, 6(4), Hal. 5475–5479.
- Murtana, A., Wibawani, R.C. Dan Agustina, N.W. (2025) “Jurnal Penelitian Perawat Profesional,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7, Hal. 817–824.
- Nuriya, M.D., Yunita, R. Dan Anggari, R.S. (2026) “Hubungan Peran Perawat Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Pasien Hipertensi Diruang Rawat Jalan Rsud Dr. H. Koesnadi Bondowoso,” *Jurnal Kesehatan Mandira Cendikia*, Hal. 10–22.
- Octavia Lingga, M. *et al.* (2024) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, Hal. 2043–2056.
- Prianahatin, A.L. *et al.* (2023) “Terdapat Faktor Lingkungan Dan Faktor Individu Yang JURNAL SURYA MUDA, 5 (2), 2023 Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Pengidap Hipertensi. Faktor Individu Ini Meliputi Usia, Latar Pendidikan, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Status Pernikahan, Konsistensi Melaku,” *Jurnal Surya Muda*, 5(2), Hal. 161–174.
- Purnamasari, C.M. *et al.* (2025) “Psikoedukasi Resiliensi Dalam Penyakit Kronis UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), Hal. 191–196.
- Purwono, J. *et al.* (2020) “Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In

- Elderly,” *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), Hal. 531.
- Puspayani, N.L.G.P. *et al.* (2025) “Hubungan Resiliensi Dengan Manajemen Diri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Utara,” *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 13, Hal. 419–435.
- Putri, S.A. *et al.* (2024) “Gambaran Resiliensi Pada Lansia Di Jorong Ranah Kenagarian Sungai Landia,” *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 22(1).
- Rahmadhani, M. (2021) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang The Factors That Affecting Hypertension In Bedagai Village , Kota Pinang,” *Jurnal Kedokteran STM*, IV(I), Hal. 52–62.
- Turap, T. *et al.* (Tanpa Tanggal) “Statistik Penduduk Lanjut Usia Sumatera Selatan,” Hal. 1–17.
- Utami, R.A., Widagdo, W. Dan Chairani, R. (2026) “Analisis Hubungan Kualitas Hidup Dan Resiliensi Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Lansia Dengan Hipertensi,” *Malahayati Nursing Journal*, Hal. 388–399.
- Wulandari, Setyo Retno, Winarsih, W. Dan Istikhomah (2023) “Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 02, Hal. 58–61.