

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *SELF-CARE*  
MANAGEMENT PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
POSYANDU LANSIA DUSUN DOWANGAN  
BANYURADEN GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Devi Anugraheni  
1610201021**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *SELF-CARE*  
MANAGEMENT PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
POSYANDU LANSIA DUSUN DOWANGAN  
BANYURADEN GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
Devi Anugraheni  
1610201021**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *SELF-CARE* *MANAGEMENT* PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DUSUN DOWANGAN BANYURADEN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
Devi Anugraheni  
1610201021

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada Tanggal:  
10 Januari 2020

Pembimbing,



Tri Pabowo, S.Kp., M.Sc



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *SELF-CARE MANAGEMENT* PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DUSUN DOWANGAN BANYURADEN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Devi Anugraheni<sup>2</sup>, Tri Prabowo<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lanjut usia. Sebanyak 1 dari 4 lansia mengalami hipertensi. Pada usia diatas 60 tahun angka kejadian hipertensi sebesar 50-60% dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Tekanan darah yang mengalami kenaikan disebabkan dari salah satu faktornya adalah stres. Stres yang bersifat negatif dapat mengakibatkan kesejahteraan emosionalnya terancam. *Self-care management* hipertensi merupakan usaha penanganan hipertensi agar mencegah terjadinya komplikasi.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat stres dengan *self-care management* pada lansia hipertensi.

**Metode:** Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan rancangan *correlational*. Pendekatan waktu dengan menggunakan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, jumlah responden sebanyak 41 orang. Uji statistik menggunakan *Kendall tau*. Instrumen penelitian untuk variabel tingkat stres menggunakan *The Perceived Stres Scale (PSS-10)*, sedangkan untuk *self-care management* menggunakan *Hypertension Self Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ)*.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $\tau$ ) = -0,685 dan signifikan ( $p$ ) = 0,000 < 0,05. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *self-care management*, dengan keeratan hubungan yang kuat dan hubungan bersifat negatif.

**Simpulan dan Saran:** Ada hubungan tingkat stres dengan *self-care management* pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan lansia hipertensi dapat memajemen stres yang dialami agar tidak terjadi tingkat stres yang berat sehingga *self-care management* hipertensi dapat optimal.

Kata kunci : Hipertensi, tingkat stres, *self-care management*

Jumlah halaman : xi, 73 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 16 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Penelitian

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND SELF-CARE MANAGEMENT IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT DOWANGAN NURSING HOME OF BANYURADEN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Devi Anugraheni<sup>2</sup>, Tri Prabowo<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is one of health problems mostly experienced by elderly. As many as 1 out of 4 elderly suffer from hypertension. After the age of 60 years old, the number of hypertensions is 50 – 60% with higher blood pressure or similar to 140/90 mmHg. The increasing blood pressure is due to one of the factors namely stress. Stress can threat emotional wellbeing. Self-care hypertension management is one of hypertension care in order to prevent complication.

**Objective:** The study is to analyze the correlation of stress level and self-care management in elderly with hypertension.

**Method:** The method of the study was descriptive correlation with correlational design. The time approach was *cross-sectional*. The sampling technique was *total sampling* and the respondents were 41 people. The statistical test was *Kendall Tau* and the instrument of the study for stress variable was *the perceived stres scale (PSS-10)*, while the self-care management was *hypertension self management behaviour questionnaire (HSMBQ)*.

**Result:** The result of statistical test showed that the coefficient correlation values was  $(\tau) = -0.685$  and the significance value was  $(p) = 0.000 < 0.05$ . Statistically, there is a significant correlation of stress level and self-care management in elderly with hypertension with strong and negative type of correlation.

**Conclusion and Suggestion:** There is a correlation of stress level and self-care management in elderly with hypertension. Elderly with hypertension are suggested to manage their stress to avoid severe stress so that self-care management can be optimum.

Keywords : Hypertension, stress level, self-care management

Pages Number : xi, 73 pages, 10 tables, 2 figures, 16 appendices

---

<sup>1</sup>Research Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Study Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Study Program Health Polytechnique of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menurut Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (2015) dalam Rencana Aksi Program Pengendalian dan Penyehatan Lingkungan tahun 2015-2019 menyatakan bahwa Indonesia saat ini mengalami double burden penyakit, yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular sekaligus. Jumlah kematian akibat PTM terus meningkat dari 41,75% pada tahun 1995 menjadi 59,7% di 2007. Salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi adalah hipertensi.

Tekanan darah meningkat dengan bertambahnya usia. Jumlah lansia terus meningkat pada usia diatas 60 tahun dengan angka kejadian hipertensi sebesar 50-60 % dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg (Wachyu, 2019).

Hipertensi adalah keadaan saat tekanan darah di dalam pembuluh darah mengalami peningkatan atau naik secara konsisten dan terjadi dalam jangka waktu yang lama (kronis) (Smeltzet, 2017).

Menurut Dinas Kesehatan DIY, 2017 dari Situasi Keadaan Umum dan Lingkungan pada Kabupaten Sleman, jumlah penduduk pada pertengahan tahun 2017 yang menderita hipertensi di Kabupaten Sleman sendiri berada dalam urutan kedua tertinggi berdasarkan pola penyakit 10 besar untuk semua golongan umur yaitu sebesar 66,618 kasus hipertensi primer.

Komplikasi hipertensi mengakibatkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi mengakibatkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Lansia yang mengalami kegelisahan, ketakutan, nyeri dan stres emosional dapat mengakibatkan timbulnya stimulus simpatis yang meningkat, sehingga menyebabkan frekuensi denyut jantung dan curah jantung meningkat, selain itu juga terdapat kenaikan tekanan darah sebesar 30 mmHg. Tekanan darah yang mengalami kenaikan disebabkan dari salah satu faktornya adalah stres, kemudian juga merasakan sakit kepala, dan kelelahan, stres dapat bersifat negatif dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga kesejahteraan emosionalnya terancam (Lidia, 2018).

Program manajemen perawatan diri (*self-care management*) dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis, salah satunya penyakit hipertensi. *Self-care management* pada hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha penanganan hipertensi yang bermanfaat baik untuk penderita hipertensi (Lestari, 2018).

*Self-care management* pada penderita hipertensi meliputi kegiatan pemantauan tekanan darah, mengurangi rokok, pengaturan diet, manajemen berat badan, menjaga diri untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah, melakukan olah raga dan penggunaan obat anti-hipertensi secara benar (Wachyu, 2019).

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia di Dusun Dowangan menunjukkan jumlah lansia berusia  $\geq 60$  tahun keseluruhan yang menderita hipertensi dan mengikuti posyandu lansia sebanyak 45. Yang bersedia dijadikan responden dalam penelitian ini sebanyak 41 orang, yang terdiri dari 26 orang perempuan (63,4%) dan 15 orang laki-laki (36,6%).

Hasil wawancara kepada 12 orang (26,67%) lansia yang mengalami

hipertensi dapat disimpulkan bahwa semua lansia memiliki tingkat stres yang ditunjukkan dengan lansia mengatakan sering merasa cemas dengan penyakit hipertensi yang diderita karena kurangnya pengawasan dan pengetahuan tentang manajemen perawatan diri untuk hipertensi, merasa gelisah dan khawatir karena tidak rutin mendapatkan pengobatan dan pemantauan kesehatan dari pelayanan kesehatan terutama dari Puskesmas setempat. Lansia juga merasa sedih karena sudah tidak bisa bekerja seperti dahulu lagi, dan yang utama membuat lansia merasa merasa stres adalah penyakit hipertensi yang sulit diatasi, pendapatan ekonomi yang rendah dan masalah pribadi yang sulit untuk bisa diselesaikan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan

pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 41 responden yaitu lansia yang menderita hipertensi dan memiliki tingkat stres dan rutin mengikuti posyandu lansia di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta. Dn Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pernyataan tertutup. Untuk mengukur tingkat stres lansia menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang merupakan salah satu instrumen yang sering digunakan dalam mengukur tingkat stres seseorang. Sedangkan untuk kuesioner *self-care management* menggunakan *Hypertention Self Management Behavior Questionnaire/HSMBQ*. Analisis data bivariat menggunakan uji *Kendall Tau*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi di  
Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-64	13	31,7
65-69	17	41,5
70-74	11	26,8
Total	41	100

  

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	15	36,6
Perempuan	26	63,4
Total	41	100

  

Status Pernikahan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Menikah	24	58,5
Janda/Duda (Pasangan sudah meninggal)	17	41,5
Total	41	100

Pendapatan Per-bulan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<500.000	11	26,8
500.000 – 1.900.000	18	43,9
2.000.000 – 3.000.000	8	19,5
>3000.000	4	9,8
Total	41	100

**a. Umur**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan umur yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan umur lansia yang menderita hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah berumur 65-69 tahun sebanyak 17 orang (41,5%), sedangkan yang paling sedikit adalah berumur 70-74 tahun sebanyak 11 orang (26,8%).

**b. Status Perkawinan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan status perkawinan yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa status perkawinan lansia yang menderita hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah menikah sebanyak 24 orang (58,5%), sedangkan paling sedikit adalah janda/duda (pasangan sudah meninggal) sebanyak 17 orang (41,5%).

**c. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa jenis kelamin lansia penderita hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah perempuan sebanyak 26 orang

(63,4%), dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (36,6%).

**d. Pendapatan Per-bulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan pendapatan per-bulan yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa pendapatan per-bulan lansia penderita hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah pendapatan 500.000-1.000.000 sebanyak 18 orang (43,9%), sedangkan yang paling sedikit adalah pendapatan >3.000.000 sebanyak 4 orang (9,8%).

**2. Analisis Univariat**

**a. Tingkat Stres**

Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2  
Tingkat Stres  
Lansia Penderita Hipertensi

Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Stres Ringan	13	31,7
Tingkat Stres Sedang	17	41,5
Tingkat Stres Berat	11	26,8
Total	41	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak



memiliki tingkat stres yang sedang yaitu 17 orang (41,5%), dan yang paling sedikit adalah tingkat stres berat yaitu 11 orang (26,8%).

**b. Self-care Management**

Tabel 3  
*Self-care Management*  
Pada lansia penderita hipertensi

<i>Self-care Management</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Self-care Management Rendah</i>	10	24,4
<i>Self-care Management Sedang</i>	13	31,7
<i>Self-care Management Tinggi</i>	18	43,9
Total	41	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan *self-care management* terbanyak adalah *self-care management* tinggi yaitu 18 orang (43,9%), *self-care management* sedang sebanyak 13 orang (31,7%), dan yang paling sedikit adalah *self-care management* rendah sebanyak 10 orang (24,4%).

**3. Analisis Bivariat**

Tabel 4  
Analisis Hubungan Tingkat Stres  
dengan *Self-care Management* pada Lansia Penderita  
Hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat Stres	<i>Self-care Management</i>								P Value	Koefisien Korelasi (T)
	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Ringan	0	0,0	2	4,9	11	26,8	13	31,7	0,000	-0,685
Sedang	1	2,4	10	24,4	6	14,6	17	41,5		
Berat	9	22	1	2,4	1	2,4	11	26,8		
Jumlah	10	24,4	13	31,7	18	43,9	41	100		

Hasil perhitungan uji korelasi *kendall tau* ( $\tau$ ) pada tabel 4.11 bahwa antara tingkat stres dengan *self-care management* memperoleh nilai korelasi sebesar -0,685 dan signifikan ( $p$ ) adalah  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *self-care management* pada lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping

Sleman Yogyakarta tahun 2019.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi ( $\tau$ ) = -0,685 yang artinya keeratan hubungan antara variabel tersebut kuat. Dengan korelasi bersifat negatif yang berarti hubungan antara dua variabel berjalan dengan arah yang berlawanan atau bertentangan. Jika tingkat stres ringan maka *self-care management* tinggi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel dengan jumlah responden sebanyak 41 responden, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *self-care management* pada lansia penderita hipertensi.

### 1. Tingkat Stres pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak yaitu tingkat stres sedang sebanyak 17 orang (41,5%), dan terendah yaitu 11 orang (26,8%) dengan tingkat stres berat. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak lansia hipertensi yang memiliki tingkat stres yang dialami.

Dimana tingkat stres merupakan salah faktor penyebab yang dapat berpengaruh dalam hipertensi terutama yang dialami oleh lansia. Lansia hipertensi yang dijadikan responden penelitian ini menyatakan bahwa stres yang dialami dapat dirasakan dengan jelas, yaitu kenaikan tekanan darah, peningkatan ketegangan dileher, bahu, peningkatan denyut nadi atau menjadi sering berdebar dan frekuensi pernapasan meningkat. Kemudian merasa sakit kepala dan keletihan, gelisah, kesulitan untuk tidur, ledakan emosional seperti menangis, kecenderungan membuat penilaian yang buruk, stres yang dirasa semakin berat akan menimbulkan

gejala mudah lupa dan fikiran buntu, tidak mampu berkonsentrasi dalam beraktivitas.

Stres dibagi menjadi 3 tingkatan yang memiliki penyebab yang berbeda dari masing-masing tingkatannya. Pada tingkat stres ringan, stressor yang dialami seseorang terjadi secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, mendapatkan kritikan dari atasan. Pada tingkat stres sedang biasanya lebih lama berlangsungnya dari mulai beberapa jam sampai beberapa hari setelah munculnya. Contohnya adalah perselisihan yang tidak segera terselesaikan dengan rekan, anak sakit, dan ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama. Dan tingkat stres berat merupakan situasi kronis yang dapat berlangsung sampai dengan beberapa minggu atau bahkan menahun, stres berat memiliki ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatif, penurunan konsentrasi, perasaan takut yang tidak jelas, merasa keletihan (Priyoto, 2014).

### 2. *Self-care Management* pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta

*Self-care management* pada lansia dengan hipertensi merupakan hal yang sangat penting, sebagai upaya menangani hipertensi supaya dapat mempercepat proses

penyembuhan ataupun sebagai upaya mencegah terjadinya komplikasi. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan *self-care management* terbanyak adalah *self-care management* tinggi yaitu 18 orang (43,9%), *self-care management* sedang sebanyak 13 orang (31,7%), dan *self-care management* rendah sebanyak 10 orang (24,4%).

Terdapat beberapa tindakan yang sebaiknya dilakukan secara optimal dalam *self-care management* untuk penanganan hipertensi. *Self-care management* hipertensi merupakan kegiatan mandiri dari individu masing-masing yang meliputi kegiatan pemantauan tekanan darah, mengurangi rokok, pengaturan diet, manajemen berat badan, menjaga diri untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah (koping emosional), melakukan olah raga dan penggunaan obat anti-hipertensi secara benar (Wachyu, 2019).

*Self-care management* memiliki tujuan utama untuk dilakukan diantaranya adalah membuat seseorang yang mengalami hipertensi efektif memajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada seseorang dengan penyakit kronis yang membutuhkan perawatan yang lama. Selain itu terdapat manfaat yang berdampak baik bagi setiap individu diantaranya menurunkan resiko komplikasi dari penyakit yang sedang dialami,

meningkatkan kepuasan individu dalam menjalani hidupnya kedepan, menurunkan biaya perawatan atas penyakit yang dideritanya, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kemandirian individu, dan meningkatkan kualitas hidup (Lestari, 2018).

### 3. Hubungan Tingkat Stres dengan *Self-care Management* pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta

Hasil uji statistik dengan menggunakan *kendall tau* didapatkan nilai koefisien korelasi ( $\tau$ ) = -0,685 dan nilai signifikan ( $p$ ) = 0,000 < 0,05. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *self-care management* pada lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2019. Keeratan hubungan antara variabel tersebut adalah kuat. Dengan korelasi bersifat negatif yang berarti hubungan antara dua variabel berjalan dengan arah yang berlawanan atau bertentangan. Jika tingkat stres ringan maka *self-care management* tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hermawan (2014) menyimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di mana nilai signifikansi ( $p=0,013$ ). Apabila tingkat stres yang dialami

oleh lansia tidak dapat dikendalikan maka dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah yang dialami oleh lansia. Keterkaitan antara stres dengan peningkatan tekanan darah diduga terjadi melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Sehingga jika stres yang dialami terjadi secara berkepanjangan akan berakibat pada tekanan darah yang tetap tinggi atau bisa terus meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh dari *self-care management* yang sangat signifikan dengan tekanan darah (sistolik). Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *self management* dengan tekanan darah (diastolik). Semakin tinggi *self management* maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* maka akan semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Lidia (2018), dari penelitian tersebut menyatakan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Menurut penelitian tersebut faktor tingkat stres tidak dapat dijadikan acuan satu-satunya faktor terjadinya hipertensi pada lansia, karena masih

banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi.

Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini menyebutkan bahwa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah stres. Apabila ada lansia dengan hipertensi kemudian mengalami tingkat stres yang berat maka akan memiliki potensi lebih besar terkena hipertensi, selain itu jika tingkat stres yang semakin bertambah parah atau berat akan menimbulkan dampak negatif lainnya seperti komplikasi pada hipertensi yang dialami. Upaya yang tepat dalam menangani hipertensi ataupun untuk mencegah terjadinya komplikasi salah satunya adalah dengan melakukan *self-care management* secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Dowangan memiliki tingkat stres yang sedang, dilihat dari data karakteristik responden yang sudah dikumpulkan bahwa lansia yang mengalami stres paling banyak terdapat pada usia 65-69. Usia tersebut tergolong dalam kategori pertengahan dari lanjut usia, sesuai dengan yang ada ditempat penelitian bahwa lansia dengan usia tersebut mulai mengalami penurunan kesehatan secara signifikan. Banyak lansia yang tidak dapat bersosialisasi dengan baik seperti dahulu. Lansia juga lebih memilih untuk berada dirumah jika tidak ada keperluan yang dirasa penting.

Lansia yang mengalami hipertensi dengan status pernikahan menikah memiliki tingkat stres yang paling banyak, hal tersebut menyatakan bahwa keadaan sendiri atau ditinggal pasangannya meninggal bukanlah hal yang dapat mempengaruhi timbulnya stres. Masalah yang dihadapi dalam rumah tangga memungkinkan menjadi faktor yang dapat menyebabkan stres lebih berat. Lansia yang sudah ditinggal meninggal pasangannya dapat bersosialisasi dengan baik, dan menganggap bahwa kehilangan pasangan bukanlah sebuah masalah yang harus dirasakan berkepanjangan.

Sesuai dengan hasil penelitian, lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan tingkat stres yang banyak dialami lansia dengan hipertensi adalah lansia dengan pendapatan perbulan 500.000-1.900.000, dilihat dari kebutuhan yang sekarang semakin tinggi, dengan harga-harga kebutuhan pokok yang semakin mahal, pendapatan tersebut tergolong rendah, meskipun masing-masing individu memiliki taraf kecukupan yang berbeda-beda. Berdasarkan analisa data demografi yang dilakukan peneliti, lansia yang memiliki status ekonomi menengah kebawah cenderung lebih banyak memiliki tingkat stres yang sedang sampai berat. Dari pendapatan yang tergolong rendah tersebut, dapat

menjadi satu penyebab timbulnya stres yang dialami lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian menyatakan bahwa lansia yang memiliki tingkat stres berat tidak dapat optimal melakukan *self-care management*. Dari hal tersebut perlunya dilakukan manajemen stres secara individu dengan optimal. Banyak upaya sederhana yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres yaitu dengan cara distraksi atau mengalihkan fokus pikiran kepada tindakan atau aktivitas positif lainnya. Stres yang terus dibiarkan bertambah berat tentunya akan mempengaruhi dalam aspek kognitif dan sosial dari individu, lansia yang mengalami tingkat stres yang berat cenderung apatis dengan lingkungan sekitar, enggan melakukan sosialisasi dengan tetangga, dan melakukan perawatan diri terkait hipertensinya juga dapat terganggu.

Lansia di Dusun Dowangan dapat mengikuti kegiatan senam rutin yang sudah dijadwalkan. Selain dapat menjadikan distraksi dalam upaya penanganan stres. Senam rutin lansia merupakan salah satu indikator dalam pelaksanaan *self-care management* hipertensi. Manajemen perawatan diri untuk mengatasi hipertensi memiliki tujuan supaya dapat mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan memajemen tanda dan gejala hipertensi yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi, meminimalisir gangguan yang

ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan lansia hipertensi tersebut.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa tindakan yang dioptimalkan dalam *self-care management*, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif (Akher, 2010). Hasil penelitian terkait *self-care management* yang dilakukan lansia hipertensi didapatkan bahwa *self-care management* tinggi atau sudah sangat baik dilakukan. Didukung dengan kesadaran individu yang rutin mengikuti kegiatan Posyandu lansia, hal tersebut merupakan upaya yang sangat tepat dilakukan. Saat mengikuti Posyandu, lansia akan diukur tekanan darah, pengukuran tersebut merupakan salah satu indikator yang terdapat dalam *self-care management*. Apabila lansia terus aktif dalam kegiatan Posyandu dan senam rutin maka hal tersebut akan menjadikan *self-care management* terus optimal.

Jika lansia yang mengalami hipertensi tidak mampu melakukan manajemen diri yang tepat, maka akan berdampak pada memburuknya keadaan lansia atau angka kesembuhan terhadap hipertensi semakin rendah. Tidak terkontrolnya tekanan darah dapat mengakibatkan kekambuhan yang meningkat, dan angka kejadian komplikasi lebih

lanjut. *Self-care management* pada lansia hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif untuk melakukan penatalaksanaan pada hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang keeratannya kuat. Apabila lansia dengan hipertensi mengalami stres yang setiap harinya tetap dialami atau bahkan semakin berat stres tersebut maka dapat meningkatkan angka kesakita. Diperlukan adanya manajemen stres agar stres dapat diturunkan kemudian kemampuan pengelolaan dalam perawatan diri dapat dilakukan dengan optimal. Stres yang tinggi dapat berpengaruh dalam penurunan kemampuan perawatan diri individu karena mengalami penurunan fokus dan efektivitas dalam aktivitas sehari-hari. Lansia yang mengalami stres, memiliki motivasi dan manajemen diri yang rendah sehingga kemampuan mengontrol penyakit akan semakin buruk.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres dengan *Self-care Management* pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta” tahun 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman

Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat stres yang sedang.

2. *Self-care management* pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki *self-care management* yang tinggi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *self-care management* di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2019 dengan nilai korelasi sebesar -0,685 kekuatan hubungan kuat dengan sifat hubungan negatif yang diartinya kedua variabel memiliki hubungan yang berjalan dengan arah berlawanan. Sesuai dengan hasil penelitian ini jika tingkat stres responden rendah maka *self-care management* responden tinggi dan nilai signifikan ( $p$ ) adalah  $0,000 < 0,05$  yang artinya memiliki hubungan yang signifikan

## SARAN

Berdasarkan dari simpulan penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia  
Diharapkan masyarakat paham jika stres yang berat dapat mempengaruhi *self-care management* pada seseorang yang mengalami hipertensi
2. Bagi Keluarga Lansia

Diharapkan keluarga dapat mengetahui jika lansia sedang mengalami stres yang berat dengan lebih dekat bersama lansia dan dapat membantu lansia dalam melakukan *self-care management* hipertensi secara optimal, dengan menurunkan stres yang dialami maka dapat optimal melakukan *self-care management*.

3. Bagi Kader Kesehatan  
Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia yang mengalami hipertensi agar melakukan manajemen stres dan memberikan informasi melalui Posyandu lansia tentang pentingnya melakukan *self-care management*.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian terkait tingkat stres dapat dilakukan metode pengambilan data dengan triangulasi. Dan dapat mengendalikan variabel pengganggu dari kedua variabel ini, agar tidak menimbulkan data yang bias.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akher, N. (2010). Self Management Among Patients with Hypertension in Bangladesh. Retrieved Mei 10, 2019, from *Journal Mater of Nursing Science Songkla University*: kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/8492/1/340992.pdf
- Dinas Kesehatan DIY. (2017). *Provinsi di Yogyakarta Tahun 2017*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Yogyakarta

- Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. (2015). *Rencana Aksi Program Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan 2015-2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Hermawan, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Kemenkes RI. (2014). *Pusat Data dan Informasi: Hypertension*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Retrieved Mei 30, 2019, from *Indonesian Journal for Health Sciences University Muhammadiyah of Purwokerto*: repository.ump.ac.id/4135
- Lidia, R. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Retrieved Agustus 12, 2019, from *Jurnal Keperawatan STIKES Suaka Insan (JKSI)*: journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/82
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuhu Medika.
- Smeltzet, S. C. (2017). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Wachyu, N. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Self Care Management Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya. Retrieved Juni 24, 2019, from *Jurnal Keperawatan Universitas Airlangga*: www.researchgate.net/publication/