

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI POSYANDU LANSIA SABAR HATI BANYUANYAR****Amin Aji Budiman<sup>1\*</sup>, Firman Prastiwi<sup>2</sup>, Muhamad Nur Rahmad<sup>3</sup>, Nikma Alfi  
Rosida<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Kusuma Husada

Email Korespondensi: ajibudimann@gmail.com

Disubmit: 15 September 2023

Diterima: 21 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.12205>**ABSTRACT**

*Hypertension is a cardiovascular disease that many elderly suffer. Physical limitations experienced by the elderly, sometimes cause the elderly to experience mental disorders such as stress. Resilience is associated with the mechanism of adaptation of the elderly in the face of something unpleasant, including chronic diseases suffered such as hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between resilience and stress levels of elderly people with hypertension. The method in this study is correlational analytics using a Cross Sectional approach, the instruments in this study are The Brief Resilience Scale and Perceived Stress Scale (PSS). There is a negative relationship between resilience and stress of elderly people with hypertension with  $p$  0.037 where the higher a person's resilience, the lower the stress felt. resilience in the elderly is related to stress, therefore the elderly need complementary therapies that can be given to the elderly to increase resilience*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Stress, Resilience**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang banyak diderita lansia. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang menyebabkan lansia mengalami masalah gangguan mental seperti stres. Resiliensi dikaitkan dengan mekanisme adaptasi lansia dalam menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan, termasuk penyakit kronis yang diderita seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan tingkat stres lansia penderita hipertensi. Metode dalam penelitian ini adalah analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, instrumen dalam penelitian ini adalah *The Brief Resilience Scale* dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stress lansia penderita hipertensi dengan  $p$  0,037 dimana semakin tinggi resiliensi seseorang maka stress yang dirasakan akan semakin rendah. resiliensi pada lansia berhubungan dengan stres, maka dari itu lansia perlu danya terapi komplementer yang dapat diberikan kepada lansia untuk meningkatkan resiliensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Stres, Resiliensi

## PENDAHULUAN

Menua akan membuat seseorang mengalami -perubahan yang mengarah pada perubahan yang bersifat regresif yaitu terjadi kemunduran fungsi-fungsi fisik biologis, psikologis dan sosial yang terjadi secara bertahap (Kurnianto, 2015). Proses Menua merupakan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Laka et al., 2018). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2019a). Data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan ada 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi pada tahun 2025, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019b). Kawasan Asia Timur-Selatan sendiri sebanyak 1,5 juta jiwa meninggal karena hipertensi. (Fadila & Solihah, 2022).

Hipertensi atau yang lebih sering dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi seseorang dengan hasil tekanan darah sistolik  $\geq 120$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, Penyakit Hipertensi merupakan pemicu terjadinya stroke dan jantung coroner yang dapat menyebabkan kematian (Novian, 2014). Penderita hipertensi lebih banyak didapatkan pada lansia yang mana pada usia tersebut banyak terjadi perubahan-

perubahan fisiologis ataupun psikologis, perubahan tersebut berpotensi terhadap kesehatan fisiknya (Lani, 2021).

Perubahan dalam kehidupan pada penderita hipertensi, merupakan salah satu pemicu terjadinya stres. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami stress karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit. Hal seperti ini yang pada akhirnya menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti stress. Stres sendiri diartikan sebagai suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi stresor yang ada. Stresor adalah kejadian, situasi yang dilihat sebagai unsur yang menimbulkan stres dan menyebabkan reaksi stres sebagai hasilnya (Suyono, 2002). Stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai, isolasi sosial dan spiritual.

Resiliensi merupakan ranah bimbingan pribadi secara sosial kepada individu agar dapat beradaptasi dengan napa yang terjadi dikehidupannya, sehingga mampu mengatasi permasalahan sulit dalam hidupnya dan tetap terbebas dari simtom psikopatologi. Dalam tahap perkembangan usia lanjut sangat diperlukan adanya resiliensi dalam rangka menyesuaikan diri dan bertahan dalam keadaan yang malang dan/atau tidak menyenangkan dalam hidupnya. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk mengatasi dan melakukan adaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi

dalam kehidupan seseorang. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan. Middleton menyatakan bahwa individu yang mengalami stres atau tekanan akibat kehilangan seseorang yang dekat dalam hidup mereka beranggapan akan mengalami kesulitan hidup di masa depan (Mailisna, 2022).

Penelitian yang dilakukan Luthans (2016), menyatakan bahwa resiliensi menjadi faktor yang sangat penting untuk dapat mengubah ancaman-ancaman yang ada di sekitar menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan ke arah yang baik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Moneerat, yang meneliti tentang struktur konsep resiliensi pada lansia Thailand yang mengambil sampel dari empat provinsi di Thailand terhadap 14 lansia berusia antara 62- 82 tahun yang mengalami tantangan keras dalam hidup seperti kehilangan rumah dan memiliki penyakit kronis diantaranya hipertensi yang secara tidak langsung menyebabkan stress (Ramdani et al., 2017).

#### KAJIAN PUSTAKA

Usia lanjut adalah seseorang yang mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial, hal ini akan memberikan pengaruh pada semua aspek kehidupan pada usia lanjut termasuk kesehatan (Wuryaningsih, E W., 2018). Menurut Kemenkes Republik Indonesia, seseorang dikatakan usia lanjut jika ia berusia 60 tahun ke atas, hal ini tercantum dalam UU No. 13 tahun 1998 (Kemenkes RI, 2019b). Lanjut usia (lansia) didefinisikan menjadi seseorang dengan usia kronologis 65

tahun atau lebih (Shrivastava, Shrivastava, & Ramasamy, 2013). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. (Reivich & Shatté, 2002) Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali saat menghadapi kesulitan, dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sesuatu hal yang dapat menimbulkan stress. (Southwick et al., 2016) Resiliensi sebagai proses, kapasitas, atau hasil adaptasi yang sukses meskipun keadaan menantang atau mengancam yang mengacu pada pola adaptasi yang positif dalam menghadapi kesulitan (Cassidy, 2016). Resiliensi merupakan proses yang dapat memfasilitasi adaptasi seseorang dari pengalaman buruk dan dapat mengurangi risiko yang menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi. (Hosseini et al., 2017) Seseorang dikatakan resilien apabila dapat berkembang melampaui resiko tinggi yang dihadapinya dan menghindari dampak negatif akibat tekanan hidup yang ditemuinya. (Luthar et al., 2000).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stresor adalah kejadian, situasi, seseorang atau suatu obyek yang dilihat sebagai unsur yang menimbulkan stres dan menyebabkan reaksi stres sebagai hasilnya (Stuart G. W, Keliat, 2016)).

Stres akan berpengaruh negatif apabila kemampuan adaptasinya kurang atau stresor yang ada terlalu besar atau melampaui batas kemampuan adaptasinya. Stres adalah fenomena yang mempengaruhi semua dimensi dalam

kehidupan seseorang. Stres dapat mengganggu cara seseorang dalam menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, dapat mengganggu pandangan seseorang terhadap hidup, dan status kesehatan (Potter, P. A. Perry, 2017).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress lansia penderita hipertensi.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini

adalah pendekatan Cross Sectional, yaitu suatu pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel independen dan variabel dependen. Waktu Penelitian pada bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di posyandu sabar hati sejumlah 115 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Brief Resilience Scale (BRS) dan Perceived Stress Scale (PSS).

Uji layak etik dilakukan di komisi etik penelitian kesehatan universitas kusuma husada surakarta dan dinyatakan laik etik dengan nomor 121/UKH.L.01/EC/IX/2021.

Analisis data Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1  
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Pendidikan Lansia penderita hipertensi

Variabel		Frekuensi (F)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	47.2
	Perempuan	28	52.8
Pendidikan	Tidak Sekolah	24	45.3
	SD	22	41.5
	SMP	4	7.5
	SMA	3	5.7

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik responden perempuan sebanyak 28 responden (52.8%) dan laki-laki 25 responden (47.2%). Pendidikan lansia sebagian besar

tidak sekolah dengan jumlah 24 responden (45.3%), SD 22 Responden (41,5%). SMP 4 responden (7.5%), SMA 3 Responden (5.7%).

**Tabel 2**  
**Resiliensi Lansia penderita hipertensi**

Variabel	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Resiliensi	Rendah	41	77.4
	Sedang	11	20.8
	Tinggi	1	1.9
	Total	53	100.0
Kecemasan	Ringan	11	20.8
	Sedang	3	5.7
	Tinggi	39	73.6
	Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan resiliensi lansia penderita hipertensi sebanyak 41 lansia (77,4%) mengalami resiliensi rendah, sedang 11 orang (20,8%) dan tinggi 1 orang (1,9%).

stress lansia penderita hipertensi dimana 39 lansia mengalami stress berat (73.6%), stress sedang 3 orang (5.7%) dan stress ringan 11 orang (20,8%).

**Tabel 3**  
**Uji Bivariat Hubungan resiliensi dengan stres lansia penderita hipertensi**

	Sig. (2-tailed)	Correlation Coefficient
Nilai Significancy ( <i>p</i> )	.037	-.288*

Tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan negative antar

resiliensi dengan stress lansia penderita hipertensi dengan *p* 0,037 dengan korelasi rendah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 Data distribusi frekuensi karakteristik responden yang diperoleh yakni responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan 28 orang (52.8%), dan laki laki 25 orang (47,2%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Young Minds (2020) yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan dilaporkan lebih rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental selama (YoungMinds, 2020). Perempuan lebih mementingkan

pengalaman batin dan persepsi diri, sehingga tidak dapat mengatur emosinya dengan baik dan lebih sensitif terhadap suatu keadaan atau kondisi yang sedang dihadapi (Huang et al., 2020). Perempuan lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun, perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein(HDL) yang mana hormone estrogen menurun

setelah terjadi menopause (D. Purwati, 2014). Selain itu pada perempuan juga cenderung memiliki gaya hidup yang kurang sehat diantaranya mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak (Lani, 2021). Pada saat pengambilan data, responden perempuan cenderung eksresif dalam interaksi dengan rata-rata lansia hanya tinggal dirumah saja.

Pendidikan lansia sebagian besar tidak sekolah dengan jumlah 24 responden (45.3%), SD 22 Responden (41,5%), SMP 4 responden (7.5%), SMA 3 Responden (5.7%). Menurut Notoatmodjo yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pendidikan semakin tinggi maka semakin baik dan tinggi pula tingkat pengetahuannya (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Santoso dkk (2013) pada 106 penderita hipertensi responden yang paling banyak berpendidikan sekolah dasar yaitu 38 orang (63.84%). Pendidikan dapat merubah perilaku positif, pendidikan kesehatan juga memberikan suatu informasi kepada seseorang yang akan menyebabkan peningkatan pengetahuannya (Wahyuni, 2021). Pendidikan responden tidaks ekolah, sehingga lansia cenderung tidak tahu tentang kondisi penyakitnya.

Berdasarkan tabel 2 resiliensi lansia penderita hipertensi sebanyak 41 lanisa (77,4%) mengalami resiliensi rendah, seadng 11 orang (20,8%) dan tinggi 1 orang 91,9%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agil & Hartati, 2022) yang menyatakan resiliensi lansia cenderung rendah. Resiliensi merupakan suatu hal yang muncul pada saat seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan mampu beradaptasi atau tahu cara menghadapinya sehingga mampu menghadapi atau melewati pengalaman tersebut. Resiliensi

sangat penting untuk meminimalisir atau meminimalkan pengaruh pada psikologis yang dirasakan oleh mereka yang terkena dampak. Resiliensi dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan kualitas hidup mereka yang terkena dampak. Kemampuan resiliensi penderita stroke dapat mengalami penurunan maupun peningkatan, semua itu tergantung pada masing-masing individu. Faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif (Setyaputra et al., 2023). Resiliensi memiliki efek positif terhadap semua aspek kualitas hidup. Resiliensi sangat mempengaruhi proses pemulihan dan penentu kualitas hidup pada penderita hipertensi.

Istilah resiliensi pertama kali oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama ego-resilience, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari dalam maupun dari luar. Secara spesifik, ego resilience merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa dilakukan individu. Wolff (dalam Chandra, 2009), memandang resiliensi sebagai trait. Trait ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, social temperament, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara

konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa individu beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien. Sementara Banaag (dalam Chandra, 2009) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan.

Faktor individual berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan melunakkan kesulitan hidup individu. Resiliensi disebut juga oleh Wolin dan Wolin (dalam Chandra, 2009) sebagai ketrampilan coping saat individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (wellness) dan terus memperbaiki diri (self repair). Grotberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat individu mengalami musibah atau kemalangan termasuk dalam hal ini lansia yang menderita hipertensi (Uyun, 2018).

Stres Lansia berdasarkan tabel 2 dimana 39 lansia mengalami stress berat (73.6%), stres sedang 3 orang (5.7%) dan stres ringan 11 orang (20,8%).

Stres sendiri diartikan sebagai suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi stresor yang ada. Stresor adalah kejadian, situasi yang dilihat sebagai unsur yang menimbulkan stres dan menyebabkan reaksi stres sebagai hasilnya. Stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang

menyertai, isolasi sosial dan spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Spruill (2013) berjudul *Chronic Psychosocial Stress and Hypertension* serta pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Purnomosidi (2019) dengan judul *The Role of Depression, Anxiety, and Stress Against Hypertension in the Elderly* didapatkan bahwa, terdapat bukti yang empiris terkait kejadian stres dan hipertensi pada individu, bahkan didapatkan bahwa penundaan pemulihan tekanan darah terjadi pada seseorang ketika memikirkan kejadian yang memicu stres tanpa berada di situasi stres tersebut yang menambahkan bukti terkait hubungan yang konstan antara stres yang dialami dengan kejadian hipertensi. Akibatnya, tindakan pengontrolan terhadap tekanan darah pada lansia harus dilakukan secara berkala, selain pemberian obat antihipertensi, mengimbangi dengan pola diet dan hidup yang sehat, melakukan aktivitas fisik, manajemen stres seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan dan hobi lansia menjadi tindakan yang perlu dilakukan dan memerlukan pengawasan (Sasti et al., 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasti (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres lansia hipertensi dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Persentase tertinggi terdapat pada stres sedang yaitu sebesar 64.9% (Sasti et al., 2022). Ketika seseorang mengalami stres yang hebat dan keadaan emosi yang tinggi dalam waktu lama akan menimbulkan sebuah reaksi somatik secara langsung berefek pada sistem peredaran darah yang berlanjut mempengaruhi detak jantung serta sistem peredaran darah (Semium, 2008 dalam Ardian, Nu, & Sari, 2011). Diketahui bahwa ketika

seorang individu mengalami stres seperti rasa marah, bersalah, tertekan, murung, takut serta rasa dendam dapat merangsang kelenjar yang terdapat pada ginjal melepaskan hormone adrenaline yang selanjutnya memicu jantung untuk memompa lebih kuat dan cepat (Windarwati et al., 2020).

Keadaan stres yang sering dialami lansia sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ningsih (2019) yang menunjukkan bahwa kondisi stres pada lansia dapat disebabkan ketika lansia berada dalam keadaan yang tidak seimbang, ketika terdapat suatu tekanan maupun gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya timbul ketika seorang lansia menyaksikan ketidak seimbangan antara keadaan disekitar lansia dengan sumber daya bio-psiko-sosial yang memiliki kaitan erat dengan respon seseorang terhadap adanya bahaya dan ancaman (Sasti et al., 2022).

Hubungan resiliensi dengan stres lansia berdasarkan tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan negative antara resiliensi dengan stress lansia penderita hipertensi dengan  $p = 0,037$  dengan korelasi rendah. Semakin tinggi resiliensi seseorang maka stress yang dirasakan akan semakin rendah.

Hasil penelitian (Mailisna, 2022) diketahui bahwa intervensi pasien berpengaruh terhadap stres dan tekanan darah pasien hipertensi di kota Langsa. Intervensi resiliensi terapan adalah kegiatan untuk menciptakan dan meningkatkan sikap mental positif untuk merespon secara adaptif terhadap rangsangan internal dan eksternal yang mengganggu secara fisik, emosional, kognitif, dan perilaku, yang dapat diimplementasikan melalui sarana promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. upaya (McEwen, BS, Gray, J.D., & Nasca, C. 2017).

Resiliensi orang dewasa dengan tekanan darah tinggi bahwa orang dewasa cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi, karena stres dapat menyebabkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik meningkat, dan orang dewasa yang stres dapat mengalami peningkatan tekanan darah secara berulang (Irawan, D, 2018). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan hidup sebagai pertahanan tubuh terhadap stres dan meningkatkan nilai konstruktif dalam situasi penuh ketidakpastian untuk memberikan kedamaian psikologis pada orang dewasa dengan hipertensi sepanjang hidupnya (Nikopoulou et al., 2022) Pada orang dewasa dengan hipertensi, aliran darah memasuki sistem peredaran darah akibat perubahan tekanan darah yang mengalir dari daerah bertekanan tinggi ke bertekanan rendah. Kontraksi jantung memaksa darah masuk ke aorta di bawah tekanan tinggi. Puncak tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan sistolik.

Penelitian Uyun (2018) menyatakan bahwa ciri utama pribadi dengan resiliensi yang tinggi merupakan kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan. Dalam hal ini dengan menjadi resilien orang akan mampu untuk bertahan dibawah tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus. Apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka akan mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu untuk meningkatkan potensi diri,



menjadi optimis, muncul keberanian dan kematangan emosi (Uyun, 2018).

#### KESIMPULAN

Terdapat hubungan negative antara resiliensi dengan stres lansia penderita hipertensi dengan  $p < 0,037$ , dimana Semakin tinggi resiliensi seseorang maka stres yang dirasakan akan semakin rendah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah variable lain penyebab stress pada lansia. Lansia yang mempunyai resiliensi rendah dan stress tinggi diharapkan mampu meningkatkan resiliensinya dan menurunkan stres dengan berbagai upaya seperti beberapa terapi komplementer.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agil, N. M., & Hartati, E. (2022). *Gambaran Self Efficacy Dan Resiliensi Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang Overviews of Self Efficacy and Resilience in Elderly At Pucang Gading Nursing Home in Semarang*. 5(2), 53-58.
- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46-53.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462-474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Hosseini, A., Kakuma, R., Ghazinour, M., Davern, M., Evans, W., & Minas, H. (2017). Migration experience, resilience and depression: a study of Iranian immigrants living in Australia. *International Journal of Culture and Mental Health*, ISSN, 1754-2863. <https://doi.org/10.1080/17542863.2016.1270977>
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PloS One*, 15(8), e0237303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Harahap, D. A., Aprilla, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97-102.
- Kemenkes RI. (2019a). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id/art%0Aicle/view/19051700002/hipert%0Aensi-penyakit-paling-banyakdiidap-masyarakat.html>.
- Kemenkes RI. (2019b). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Pusat Data Informasi*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Laka, O., Widodo, D., & H, W. (2018). Hubungan hipertensi

- dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22-32.
- Lani, T. (2021). *Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi*. 9(November), 97-100.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mailisna, N. D. I. (2022). Stres dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Melalui Intervensi Resiliensi Di Kota Langsa . *Journals of Ners Community*, 13(November), 521-525.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & teori aplikasi*. Rieka Cipta.
- Novian, A. (2014). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan Diet pasien hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1-9.
- Potter, P. A. Perry, A. & G. (2017). *Fundamental Keperawatan (3-vol set). Edisi Bahasa Indonesia 7 Edition*. Elsevier (Singapore) Pte. Ltd.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Hubungan tingkat Stres dengan Kejadian hipertensi pada Pendrita hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37-45.
- Relica, C., & Mariyati, M. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1053-1062.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. (p. 342). Broadway Books.
- Sasti, A. B., Fithria, & Atika, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dan Stres Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, XIII(1), 12-19.  
<http://e-repository.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/22591/15543>
- Setyaputra, M. G., Sebayang, S. M., & Ningrum, E. W. (2023). Hubungan Religius Coping dengan Resiliensi pada Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 12-22.  
<https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.800>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(1), 77-79.  
<https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Stuart G. W, Keliat, P. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Mosby.
- Tobing, D. L., & Oktaviyadi, K. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Family Caregiver Lansia Dengan Komorbiditas Di Masa

- Pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 227-243.
- Uyun, Z. (2018). Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 25-30.
- Wahyuni, K. I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Anwar Medika. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(1), 87-97.  
<https://doi.org/10.29313/jiff.v4i1.6794>
- Wardani, R. S. (2014). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Lansia Yang Berada di Panti Wreda.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, M. W. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2), 185-193.  
<https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495>
- YoungMinds. (2020). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*.