

## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN INTENSITAS KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU ALAMANDA PANTI KABUPATEN JEMBER

Sujud Priyono\*, Kustin\*\*

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember

### ABSTRAK

Hipertensi dapat kambuh karena hipertensi tidak bisa disembuhkan, namun dapat dikontrol dan dapat dikurangi risiko kekambuhan ulang dengan memperbaiki gaya hidup. Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan adanya masalah pengetahuan lansia tentang coping stres, kemampuan coping stres dan intensitas kekambuhan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa faktor yang berhubungan dengan intensitas kekambuhan hipertensi. Desain penelitian menggunakan *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 65 responden, dengan besar sampel 56 responden yang diambil secara *simple random sampling*. Cara pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan  $p\text{-value}$  (0,844)  $< \alpha$  (0,05) artinya ada hubungan pengetahuan dengan coping stres pada lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember dan  $p\text{-value}$  (-0,417)  $< \alpha$  (0,05) artinya ada hubungan coping stres dengan intensitas kekambuhan hipertensi pada lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember. Diharapkan bidan untuk memberikan penyuluhan terkait pengetahuan dan keterampilan tentang coping stres pada lansia.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Coping Stres, Intensitas Kekambuhan Hipertensi**

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terkadang penderitanya tidak menyadari gejala yang dirasakan sehingga hipertensi disebut juga dengan "*silent killer*". Hipertensi dapat kambuh, karena secara keseluruhan hipertensi tidak bisa disembuhkan, namun dapat dikontrol dan dapat dikurangi risiko kekambuhan ulang dengan memperbaiki gaya hidup. (Widyastuti, 2014).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang besar di dunia karena prevalensinya yang masih tinggi. Data dari WHO tahun 2000 menunjukkan bahwa sekitar 972 juta atau 26,4% orang diseluruh dunia mempunyai penyakit hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita, angka ini diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 29,2%. Dari 972 juta yang mempunyai penyakit hipertensi, ada 333 juta berada di negara maju dan

sisanya 639 berada di negara berkembang, salah satunya yaitu Indonesia (Masriadi, 2014).

Di Indonesia prevalensi penyakit terbanyak pada lanjut usia 55-64 tahun adalah penyakit Hipertensi (45,9%), Artritis (45%), dan Stroke (33%). Prevalensi penyakit hipertensi menempati peringkat pertama pada lanjut usia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi meningkat sesuai dengan peningkatan usia. Prevalensi hipertensi pada usia 45-54 tahun (35,6%), usia 55-64 tahun (45,9%), usia 65-74 tahun (57,6%), dan usia 75 tahun keatas (63,8%) (Riskesdas, 2013; Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil data dari Posyandu Alamanda Panti Jember 37 Kecamatan Panti Kabupaten Jember diperoleh data ada 110 lansia di Posyandu lansia yang menderita hipertensi sebesar 59% dan lansia yang

tidak menderita hipertensi sebesar 41%. Sedangkan prevalensi kekambuhan hipertensi pada lansia di tahun 2014 sebesar 33%, tahun 2014 prevalensi kekambuhan hipertensi mengalami penurunan menjadi 29%, pada tahun 2014 prevalensi kekambuhan hipertensi pada lansia meningkat menjadi 37% dan pada tahun 2014 (Januari-Maret) rata-rata 19,57%.

Kekambuhan hipertensi atau peningkatan darah kembali dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu tidak kontrol tekanan darah secara teratur, tidak menjalankan pola hidup yang sehat, seperti olahraga, diet yang tepat, berhenti merokok, minum alkohol, kafein, dan mengurangi stres. Anjuran yang paling sulit dilakukan adalah hidup tanpa stres. Stress merupakan keadaan yang tidak menyenangkan karena individu melihat adanya tuntutan dalam suatu keadaan yang menjadi beban atau tuntutan tersebut diluar batas kemampuan individu untuk memenuhinya. (Widyastuti, 2014).

Tingginya angka kejadian stres di Indonesia merupakan alasan mengapa stres harus diutamakan penanganannya karena pada tahun 2008 tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres. Upaya dalam penanganan stres yaitu

koping yang baik. Koping adalah suatu usaha untuk mengurangi stres. Setiap individu memiliki cara dan kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan koping sesuai dengan pengetahuan individu tersebut. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi koping. Ketidakseimbangan antara banyaknya informasi yang diterima dengan koping yang dipilih bisa menghambat individu dalam mengatasi stres. Hal tersebut yang mengakibatkan kekambuhan pada hipertensi (Adientya, 2012; Manurung, 2016; Mutoharoh, 2010).

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi analitik, dengan desain yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu meneliti variabel independen dan dependen secara bersamaan tanpa melihat hubungan variabel berdasarkan perjalanan waktu (Dharma, 2011).

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan *teknik simple random sampling* yaitu sebanyak 56 Lansia penderita hipertensi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner dan dokumentasi tekanan darah dalam 4 bulan terakhir.

## HASIL

Hasil pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
60-74 tahun	53	94,60%
75-90 tahun	3	5,40%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	7	12,50%
Perempuan	49	87,50%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Pensiunan PNS	1	1,70%
Wiraswasta	4	6,70%
Petani	36	60,00%
Buruh	10	16,70%
Tidak Bekerja/ IRT	5	8,30%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Perguruan Tinggi	1	1,80%
SMA	2	3,60%
SMP	5	8,90%
SD	38	67,90%
Tidak Sekolah	10	17,90%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang koping stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Pengetahuan Koping Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	6	10,70%
Cukup	43	76,80%
Kurang	7	12,50%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan koping stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Koping Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	6	10,70%
Cukup	47	83,90%
Kurang	3	5,40%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas kekambuhan hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Intensitas Kekambuhan Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
Jarang	47	83,90%
Sering	9	16,10%
Total	56	100,00%

**Tabel 5.8 Tabel Silang Pengetahuan tentang Koping Stres dengan Koping Stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Pengetahuan tentang Koping Stres	Koping Stres						P value
	Baik		Cukup		Kurang		
	F	%	F	%	F	%	
Baik	6	10,70%	0	0,00%	0	0,00%	0,000
Cukup	0	0,00%	43	76,80%	0	0,00%	
Kurang	0	0,00%	4	7,10%	3	5,40%	
Total	6	10,70%	47	83,90%	3	5,40%	

**Tabel 5.9 Tabel Silang Hubungan Koping Stres dengan Intensitas Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember tahun 2015**

Koping Stres	Intensitas Kekambuhan Hipertensi				P-value
	Sering		Jarang		
	F	%	F	%	
Baik	0	0,00%	6	10,70%	0,001
Cukup	6	10,70%	41	73,20%	
Kurang	3	5,40%	0	0,00%	
Total	9	16,10%	47	83,90%	

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan tentang Koping Stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak 43 atau 76,80%. Kondisi tersebut kurang mendukung pada kemampuan koping terhadap stres.

Menurut Notoadmodjo (2007) pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehention*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*syntesis*), evaluasi (*evaluation*). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin luas pula pengetahuannya. Pendidikan merupakan suatu bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain. Pengetahuan diperlukan untuk memperoleh informasi. Selain itu masih ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan sosial budaya (Notoadmodjo, 2007; Wawan, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang koping stres pada lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan usia. Tingkat pendidikan responden berhubungan

dengan kemampuan responden untuk memahami informasi. Namun dari sisi tingkat pendidikan kurang mendukung karena sebagian besar responden adalah lulusan SD dan memiliki pengetahuan pada kategori cukup. sedangkan dari sisi usia sudah matang karena hampir keseluruhan lansia berusia 60-74 tahun, seharusnya pengetahuan responden bisa masuk pada kategori baik karena semakin bertambah usia semakin banyak pengalaman dan informasi yang diterima.

### Koping Stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 hampir keseluruhan yaitu sebanyak 47 atau 83,90% responden memiliki kemampuan koping stres pada kategori cukup. Kondisi tersebut akan berpotensi meningkatkan stres dan stres akan berpotensi meningkatkan intensitas kekambuhan hipertensi. Koping adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi stres.

Koping dapat diartikan sebagai suatu keberhasilan dalam menghadapi atau menangani masalah dan situasi. Koping dapat adaptif dan maladaptif. Koping adaptif merupakan koping yang membantu individu dalam menghadapi kejadian yang bisa menimbulkan stres dan meminimalkan distress yang diakibatkan secara efektif. Koping maladaptif adalah koping yang dapat menimbulkan distress yang seharusnya tidak terjadi bagi individu dan orang lain yang berhubungan dengan individu tersebut atau kejadian yang dapat menyebabkan stres (Manurung, 2014; Kozier, 2010).

Billing dan Moss dalam Sarafino (1994) (dikutip Itsnaini, 2007) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi pemikiran seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, maka dalam memecahkan masalah semakin realistis. Laksmono menjelaskan bahwa individu dengan status sosial ekonomi yang rendah akan menunjukkan coping yang kurang aktif dan lebih menggunakan coping yang berfokus pada emosi, sedangkan individu dengan sosial ekonomi yang tinggi akan lebih menggunakan coping yang berfokus pada masalah karena fasilitas yang dimiliki semakin tinggi untuk menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut berkaitan dengan pekerjaan seseorang. Menurut Wawan, pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga (Istnaini, 2007; Wawan, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa coping stres pada lansia di Posyandu Rambutan 37 Panti Jember dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan.

### **Intensitas Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 ternyata hampir keseluruhan yaitu sebanyak 47 atau 83,90% responden mempunyai intensitas kekambuhan hipertensi kategori jarang. Hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan dan hampir keseluruhan usia responden masuk dalam kategori lanjut usia (*elderly*), hal ini berpotensi untuk terjadinya hipertensi.

Kekambuhan hipertensi adalah tekanan darah yang kembali meningkat melebihi batas normal yaitu >140/90 mmHg. Kekambuhan hipertensi atau peningkatan darah kembali dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu tidak kontrol tekanan darah secara teratur, tidak menjalankan pola hidup yang sehat

seperti olahraga, diet yang tepat, berhenti merokok, alkohol, kafein dan mengurangi stres (Widyastuti, 2014).

Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara tidak menentu. Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (*vasokonstriksi*) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres terus berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Islami, 2014).

Masih banyak lansia yang belum mampu mengendalikan dan melakukan coping. Sehingga intensitas kekambuhan hipertensi masih terjadi. Namun, sudah ada upaya yang dilakukan untuk mengurangi terjadinya kekambuhan hipertensi yaitu dengan diadakannya senam setiap satu bulan sekali di Posyandu Rambutan 37 Panti Jember.

### **Hubungan Pengetahuan tentang Coping Stres dengan Coping Stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember**

Hasil analisis data dengan menggunakan *Spearman Rank* dengan jumlah sampel 56 responden didapatkan *p-value* 0,000 pada taraf signifikan  $\alpha$  (alpha) 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar 0,844, maka nilai ini menandakan hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan tentang coping stres dengan coping stres, sehingga hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang coping stres dengan coping stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng

daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sedangkan perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoadmodjo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kurangnya tingkat pengetahuan responden tentang coping stres kurang mendukung kemampuan responden dalam melakukan coping stres dimana pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi coping. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa semakin baik tingkat pengetahuan responden tentang coping stres maka semakin meningkat coping stres responden.

#### **Hubungan Coping Stres dengan Intensitas Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember**

Hasil uji *Spearman Rank* dengan jumlah sampel 56 responden didapatkan *p-value* 0,001 pada taraf signifikan  $p \alpha$  (alpha) 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar -0,417, maka nilai ini menandakan hubungan yang sedang antara coping stres dengan intensitas kekambuhan hipertensi, sehingga hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara coping stres dengan intensitas kekambuhan hipertensi pada

lansia di Posyandu Alamanda Panti Jember.

Skinner (dalam Notoadmodjo, 2007) seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Winarsih (2012) yaitu tentang manajemen stres dengan kestabilan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Kelurahan Banyumanik Semarang yang mengatakan bahwa lanjut usia yang tidak melakukan manajemen stres 1,2 kali berisiko tekanan darahnya tidak stabil dan akan berpotensi untuk meningkatkan kekambuhan hipertensi (Notoadmodjo, 2007; Winarsih, 2012).

Lazarus (dalam Manurung, 2014) menjelaskan bahwa coping adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuan seseorang. Individu yang tidak mampu memilih coping yang adaptif ketika menghadapi masalah, maka bisa menimbulkan stres yang berkepanjangan (Manurung, 2014; Kozier, 2010).

Upaya yang bisa dilakukan untuk meminimalisir terjadinya intensitas kekambuhan hipertensi yaitu dengan melakukan pencegahan hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi.

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa semakin menurun coping stres yang dilakukan responden maka semakin meningkat intensitas kekambuhan hipertensi. Selain coping, upaya yang bisa dilakukan untuk meminimalisir intensitas kekambuhan hipertensi adalah melakukan pencegahan hipertensi dan melakukan penatalaksanaan hipertensi baik secara farmakologi maupun non

farmakologi karena tanpa penatalaksanaan yang tepat kekambuhan hipertensi akan sering terjadi.

#### **Keterbatasan Penelitian**

1. Pada penelitian ini tidak mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi seperti: olahraga, diet yang tepat, berhenti merokok dan minum alkohol karena hal itu juga bisa mempengaruhi intensitas kekambuhan hipertensi.
2. Responden tidak kontrol tekanan darah secara teratur, sehingga data tekanan darah yang diambil dalam 4 bulan terakhir (Januari, Februari, Maret, April) di buku tekanan darah lansia Posyandu Alamanda kurang lengkap karena lansia hanya diperiksa tekanan darahnya 1 bulan 1 kali.
3. Pada buku KMS lansia tidak menunjukkan data lansia yang mengalami komplikasi dan lansia yang tidak mengalami komplikasi.
4. Banyak responden yang kesulitan membaca kuesioner sehingga peneliti membacakan semua kuesioner dari awal hingga akhir. Hal itu menyebabkan waktu yang digunakan dalam penelitian kurang efektif dan efisien.

#### **SIMPULAN**

1. Pengetahuan tentang coping stres pada Lansia di Posyandu Rambutan 37 Panti Kabupaten Jember sebagian besar memiliki pengetahuan tentang coping stres kategori cukup.
2. Coping stres pada Lansia di Posyandu Rambutan 37 Panti Kabupaten Jember hampir keseluruhan memiliki coping stres kategori cukup.
3. Intensitas kekambuhan hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember hampir keseluruhan memiliki intensitas kekambuhan hipertensi kategori jarang.

4. Ada hubungan antara pengetahuan tentang coping stres dengan coping stres pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember.
5. Ada hubungan antara coping stres dengan intensitas kekambuhan hipertensi pada Lansia di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember.

#### **SARAN**

1. Bagi Petugas Kesehatan  
Diharapkan bagi petugas kesehatan khususnya bidang yang bertugas di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember untuk memberikan penyuluhan terkait pengetahuan dan keterampilan tentang coping stres pada lansia.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan dan mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi pada lansia. Bisa juga untuk mengkaji lebih dalam faktor yang mempengaruhi stres pada lansia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abror. (2014). *Perbedaan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Posyandu Lansia Alamanda 99 Kecamatan Patrang Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember.
- Adientya , G., & Handayani, F. (2012). Stres pada Kejadian Stroke. *Jurnal Nursing Studies*, 183-188.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susadi. (2014). *Keperawatan medikal Bedah Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
- Chiang, C.-E., et al. (2014). 2014 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension.

- Journal of the Chinese Medical Association*, 78 (2014), 1-47.
- Dahlan, M. (2014). *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Kabupaten. (2014). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2014*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2012). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012*.
- Greer, D. B., & Abel, W. M. (2014). Religious/ Spiritual Coping in Older African American Women. *The Qualitative Report*, 22 (1), 237-260.
- Ilmi, Z. M. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Infodatin. (2014). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Islami, K. I. (2014). *Hubungan antara Stres dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rarak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur*. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Istiqomah. (2012). *Hubungan Manajemen Stres dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Tandang Semarang*. Manuscript. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Itsnaini, O. (2007). *Gambaran Coping Stres Wanita Penyintas Usia Dewasa Madya Pasca-Gempa Bumi di Klaten*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Kartinah, & Sudaryanto, A. (2008). Masalah Psikososial pada Lanjut Usia. *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 1, No. 1., 93-96.
- Kozier, et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Kurniasari, L. (2012). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Asyiyah Yogyakarta.
- Lilitoly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami Long Distance Marriage. *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol 2, No.2.
- Mangasi, A. (2013). *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Motivasi Lansia dalam Mempertahankan Kualitas Hidup Lansia di RW 05 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat*. Artikel Ilmiah. Program Studi S1 Keperawatan STIK SINT Carolus Jakarta.
- Manurung, N. (2014). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Masriadi. (2014). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: TIM.
- Muawanah. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Manajemen Stres terhadap Tingkat Kekambuhan pada Penderita Hipertensi di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mutoharoh, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan*

- Mekanisme Koping pada Klien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati.* Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nasrullah, D. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1.* Jakarta: TIM.
- Nawang Sari, S. W., & Cemy, F. N. (2014). Hubungan antara Mekanisme Stresor dengan Kekambuhan Hipertensi di Bagian Rawat Inap Puskesmas Kecamatan Gongdangrejo Kabupaten Karanganyar. *Profesi*, Vol.11.
- Notoadmodjo, s. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.* Jakarta: Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Saleh, M. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, Vol.10, No.1.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk Keperawatan.* Jakarta: EGC.
- Toblas, B. C. (2014). *Hubungan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Lansia dalam Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegal Wangi Kecamatan Umbulsari.* Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember.
- Uyun, L. F. (2014). *Perbedaan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan Metode Think Pair Share (TPS) melalui Media Audio-Visual di SMP LAB Jenggawah.* Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember.
- Wawan, A., & M, D. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyastuti, Y. (2014). *Hubungan antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo.* Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Wijayanti. (2008). Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia terhadap Kondisi Sosial Lansia di RW 03 RT 05 Kelurahan Tealsari Kecamatan Candisari. *Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Pemukiman*, volume 7 No. 1.
- Winarsih, Y. (2012). *Managemen Stres dengan Kestabilan Tekanan Darah pada Lanjut usia yang Mengalami Hipertensi di Kelurahan Banyumanik Semarang.* Manuscript. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.