

## Hubungan Stres Dan Hipertensi Pada Lansia: *Literature Review*

Febrio Vallen Mahamura<sup>a</sup>, Reginus Tertius Malara<sup>b</sup>, Toar Calvin Christo Paat<sup>c</sup>

<sup>a-c</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, Indonesia

Corresponding author: [email.mahamuravallen@gmail.com](mailto:email.mahamuravallen@gmail.com), 085299107983

### *Abstract*

*Background:* Nowadays, health is a valuable asset that is highly maintained in all age groups, including the elderly. The elderly are very susceptible to stress disorders due to the impact of natural decline in ability and mental or psychosocial stress is one of the main risk factors for hypertension. The purpose of writing this review article is to determine the relationship between stress and hypertension in the elderly. The method used is a Literature Review study through a Google Scholar database search using the keywords hypertension and stress, determining inclusion and exclusion criteria using the PICOS format and quality analysis using the JBI Critical Appraisal Results. Stress that occurs in an elderly person is one response to the inability to maintain life, adapt to their environment, body function, and psyche where this can directly cause hypertension, as well as various factors that can cause an elderly person to experience stress such as gender, education level, occupation or who still have income and loss of family members. Also, support from family or spouse is very much needed where it can have a good effect on the health level of the elderly and can reduce the risk of stress and hypertension. *Conclusion.* This literature review shows a very close relationship between stress levels and hypertension in the elderly.

**Keywords:** Hypertension; Stres; Literature Review

### **Abstrak**

**Latar belakang:** sekarang ini kesehatan merupakan aset berharga yang sangat dijaga disemua rentan usia tak terkecuali pada orang lanjut usia, para lansia sangat rentan terhadap gangguan stres karena dampak penurunan kemampuan secara alami dan Stres mental atau psikososial adalah salah satu faktor risiko utama untuk hipertensi. **Tujuan.** penulisan artikel review ini untuk mengetahui hubungan stres dan hipertensi pada lansia. **Metode.** yang digunakan adalah studi *Literature Review* melalui pencarian database *Google Scholar* menggunakan kata kunci hipertensi dan stres penentuan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan format PICOS dan analisis kualitas menggunakan *JBI Critical Appraisal* **Hasil.** stres yang terjadi pada seorang lansia adalah salah satu respon terhadap ketidakmampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan dimana hal ini bisa secara langsung menyebabkan hipertensi, juga berbagai faktor yang dapat menyebabkan seorang lansia dapat mengalami stres seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan atau yang masih memiliki pendapatan dan kehilangan anggota keluarga. Juga dukungan dari keluarga atau pasangan hidup sangat diperlukan dimana dapat berpengaruh baik terhadap tingkat kesehatan dari lansia dan dapat menurunkan resiko terjadinya stres dan hipertensi. **Kesimpulan.** literature review ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara tingkat stres terhadap hipertensi pada lansia.

**Kata kunci:** Hipertensi; Stres; Tinjauan Pustaka

## **PENDAHULUAN**

Sekarang ini kesehatan merupakan aset berharga yang sangat dijaga disemua rentan usia tak terkecuali pada orang lanjut usia saat ini persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022 berdasarkan Badan Pusat Statistika (BPS 2023) . Orang yang sudah memasuki masa lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tertentu seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Maka dari itu, lansia perlu menghindari faktor resiko seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan makan makanan yang tidak sehat (Kemenkes). Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena dampak penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami singkatnya stres pada usia lanjut, terjadi kondisi ketidakseimbangan menyeluruh dalam tubuh. Hal ini terjadi ketika seseorang merasakan ketidaksesuaian antara kondisi fisik dan sistem sumber daya biologis, psikologis, serta sosialnya. Penurunan kemampuan tubuh untuk bertahan hidup ini akhirnya dapat mengarah pada kematian..(Hidaayah, 2018).

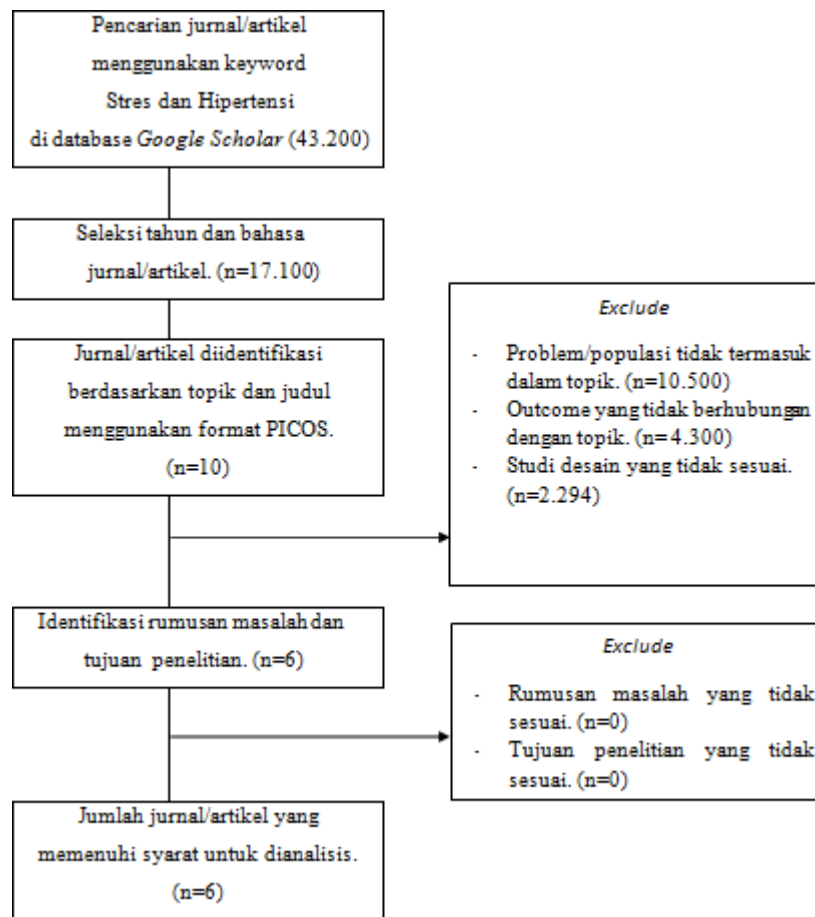
Hipertensi menurut (Fauziah 2021) merupakan kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius, bahkan berisiko mengancam jiwa. Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Kenaikan tekanan darah terjadi ketika adanya peningkatan pada tekanan sistolik, yang tingkatnya bervariasi antar individu. Tekanan darah bisa berfluktuasi dalam batas tertentu, tergantung pada faktor-faktor seperti posisi tubuh, usia, dan tingkat stres yang dialami oleh individu tersebut. Berdasarkan data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018) dan di provinsi Sulawesi utara sendiri menurut Riskesdas tahun 2018 menduduki peringkat pertama dengan penderita hipertensi terbanyak di Indonesia dan angka kejadian hipertensi di kota Manado sangat tinggi mencapai 23,5% dan tentunya jika hipertensi ini diderita oleh lansia yang sedang mengalami stres berat maupun ringan akan lebih mempengaruhi tingkat kesehatan dari lansia tersebut. Pada beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan tentang hubungan stres dan hipertensi pada lansia di dapatkan bahwa Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Kenanga Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang (Hana 2024). dan menurut (Septiana) hubungan antara dua variabel stres dan tekanan darah diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia dan menurut Kaunang (2019) yang meneliti tentang gambaran tingkat stress pada lansia didapati bahwa banyak lansia yang menderita stres psikologi yakni sebanyak 84,3% dari 51 lansia. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menganalisa dari berbagai sumber penelitian yang terkait dengan stres yang dialami oleh lansia sehingga bisa mengalami Hipertensi dan tingkat stres.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah studi *Literature Review* dengan menggunakan 1 database *e-resources* yaitu Google Scholar. Jurnal yang digunakan yaitu jurnal nasional dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (2019-2024). Study design yaitu *Observasional Study* dan *Cross Sectional Study*. Dengan menggunakan kata kunci “Stres dan Hipertensi”. Penentuan kriteria penelitian ini menggunakan pendekatan PICOS (*Problem, Intervention, Comparison, Outcomes, Study Design*) Jurnal/artikel yang akan digunakan pada proses studi *Literature Review* akan dianalisis berdasarkan data dan hasil dari penelitian yang didapatkan menggunakan desain naratif. Analisis kualitas pada setiap jurnal/artikel akan dilakukan dengan pengecekan daftar penilaian menggunakan *JBI Critical Appraisal* sesuai dengan desain penelitian yang telah ditentukan. Kriteria penilaian terdiri dari pilihan “ya”, “tidak”, “tidak jelas”, atau “tidak berlaku”, lalu setiap pilihan skor “ya” akan diberi satu poin, sementara skor lainnya adalah nol. Jika skor penelitian mencapai 50% maka artikel dianggap memenuhi kriteria *Critical Appraisal*. Artikel yang telah diseleksi menggunakan *Critical Appraisal* akan dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan metode *Simplified Approach* yang merupakan proses sistematis untuk menggabungkan hasil penelitian dari setiap temuan dalam artikel tersebut (Aveyard, 2014). Tahap selanjutnya adalah membuat ringkasan informasi dengan memahami keseluruhan isi artikel tersebut kemudian meringkas informasi dari masing-masing artikel, dan disesuaikan dengan pemikiran yang dihasilkan dari karya peneliti.

## HASIL

Pencarian jurnal/artikel menggunakan database *e-resources* yaitu Google Scholar dari database tersebut diseleksi menggunakan keyword mendapatkan 43.200 jurnal/artikel. Kemudian peneliti melakukan seleksi pada jurnal/artikel dilihat dari tahun yaitu 5 tahun terakhir (2019-2024) dan bahasa menggunakan bahasa Indonesia (n= 17.100), topik dan judul menggunakan format PICOS dimana Problem/populasi tidak termasuk dalam topik. (n=10.500) Outcome yang tidak berhubungan dengan topik. (n= 4.300) Studi desain yang tidak sesuai. (n=2.294) sehingga didapatkan jumlah jurnal/artikel (n= 10) dan untuk rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan antara stres dengan hipertensi pada lansia dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan stress dengan hipertensi pada lansia melalui kajian *literature review* (n=10). Dan untuk study design dalam penelitian ini yaitu *Cross-Sectional Study*. Dari total 43.200 jurnal/artikel yang diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan setelah dilakukan penilaian kualitas studi menggunakan *Joana Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal* didapatkan hasil bahwa 6 artikel memenuhi syarat untuk di review.



**Skema 1.** Flowchart menggunakan PRISMA (Sumber: Polit & Cheryl, 2013)

**Tabel 1.** Hasil Pencarian Literature

Penulis/Tahu n	Judul	Tujuan	Desain Penelitian, Sampel, Instrumen	Hasil
Hana Febriyanti, Siti Nuraeni, Boy Sabarguna (2024)	Analisis hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia	Tujuan dari penelitian ini yakni ingin mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi	Desain Penelitian : penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan analitik <i>cross-sectional</i> Sampel Penelitian : lansia yang berusia 45 sampai <90 tahun, lansia yang mengalami stres, lansia yang mengalami hipertensi, lansia yang berkunjung ke Posbindu dan lansia yang mampu berkomunikasi baik lisan maupun tulisan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Kenanga Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang. Berdasarkan hasil uji analisis Spearman Rank didapatkan

				<p>Instrumen Penelitian : Data dikumpulkan melalui kuesioner <i>Depression Axiety Stress Scale</i> (DASS21) menggunakan tensimeter digital untuk mengukur tingkat tekanan darah pada lansia.</p>	<p>hasil nilai P value 0,000. Serta memiliki korelasi yang kuat dengan nilai koefisien 0,579 bernilai positif menandakan bahwa jenis hubungan searah dan data tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami stres akan berisiko terhadap hipertensi.</p>
<p>Citra Windani Mambang Sari, Nina Sumarni, Yuliana Sri Rahayu (2019)</p>	<p>Hubungan stres terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kadungora kabupaten garut</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan stres terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut</p>	<p>Desain Penelitian : deskriptif korelasional dengan metode <i>cross sectional</i> Sample Penelitian : 116 lansia hipertensi yang berobat ke puskesmas Kadungora Kabupaten Garut Instrumen Penelitian : pengukuran variabel stres menggunakan kuesioner DASS 42, variabel tekanan darah menggunakan Sphymomanometer digital yang sudah dikalibrasi.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kadungora Kabupaten Garut dengan nilai signifikansi <math>p = 0,024</math>.</p>	
<p>Iceu Amira DA, Suryani, Hendrawati (2021)</p>	<p>Hubungan tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di puskesmas Guntur kabupaten garut</p>	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas</p>	<p>Desain Penelitian : non eksperimental dengan pendekatan <i>cross sectional</i> Sample Penelitian : lansia yang menderita hipertensi yang suka kontrol rutin sebanyak 61 orang Instrumen Penelitian : kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres pada</p>	<p>Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut dengan uji statistik chi square, <math>p</math> value =</p>	

		Guntur Kabupaten Garut	lansia untuk melihat kejadian hipertensi dengan menggunakan tensimeter dan stetoskop	0,028 (p value < $\alpha$ 0,05)
Septiana Ayu Cahyaning Tyas, Muhammad Zulkifar (2021)	Hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan tekanan darah pada lansia	Desain Penelitian : Desain korelasional dengan pendekatan cross sectional Sample Penelitian : diambil dengan Teknik purposive sampling berjumlah 76 responden Instrumen Penelitian : kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dan menggunakan tensimeter untuk mengukur tingkat tekanan darah pada lansia.	Terdapat hubungan antara dua variabel dari uji statistic menggunakan spearman rank diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia. Karena di dapatkan p value <0,05
Sri Maryuni, Anik Inayati, Fitri Nurhayati (2020)	Hubungan faktor stress psikososial dengan hipertensi pada lansia di panti tresna werdha natar lampung selatan tahun 2018	Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui Hubungan Faktor Stress Psikososial dengan Hipertensi pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan	Desain Penelitian: analitik korelasional, dengan pendekatan cross sectional Sample Penelitian : sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 85 responden Instrumen Penelitian : pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer air raksa dan stetoskop. Kuesioner di gunakan untuk mengambil data faktor stress psikososial yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya.	Hasil penelitian ini terdapat hubungan bahwa stress dapat memicu hipertensi, dalam penelitian ini terdapat 81% responden mengalami stres akibat kehilangan pasangan,

Jeki Refialdinata, Nurhaida, Lilit Gutri (2022)	Tingkat stress dan pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi pada lansia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.	Desain Penelitian : kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional Sample Penelitian : sampel pada penelitian adalah 147 orang lansia. Instrumen Penelitian : tingkat stress diukur menggunakan kuesioner baku DASS ( <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> ), nilai tekanan darah responden diperoleh dengan menggunakan instrumen berupa <i>sphymanometer</i> dan <i>stateskop</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kambang Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat.
---	---	--	---	--

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review pada 6 jurnal yang menjadi data pada penelitian ini didapatkan 5 jurnal menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dan hipertensi pada lansia dan 1 jurnal yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara stres dan hipertensi pada lansia, hal ini sesuai dengan teori dari (Frits 2018) yang mengatakan bahwa Stres mental atau psikososial adalah salah satu faktor risiko utama untuk hipertensi dimana pada individu dengan keadaan stres, akan lebih banyak epinefrin dan norepinefrin yang dilepaskan ke dalam sirkulasi darah, mengaktivasi system RAA, yang akan berujung pada peningkatan tekanan darah. Hal ini juga sesuai dengan 2 jurnal yang berfokus untuk meneliti hubungan tingkat stres dan tingkat hipertensi pada lansia tanpa meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sehingga terjadinya hipertensi, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress yang dialami dan tingkat tekanan darah pada lansia.

Dari jurnal yang telah di review memiliki hubungan stres dan hipertensi pada lansia juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seperti jenis kelamin dimana kebanyakan responden adalah perempuan dimana menurut peneliti bahwa sifat perempuan yang lebih banyak melibatkan perasaan atau emosi dapat menyebabkan stress hal ini juga sejalan dengan Refialdinata (2022) yang menyebutkan bahwa perempuan mengalami stres lebih banyak sebagai dampak dari perubahan biologis terutama hormonal. Akibat proses menua, lansia perempuan akan mengalami penurunan kadar estrogen. penurunan estrogen sangat berdampak pada keseimbangan emosional.

Terdapat juga faktor seperti tingkat pendidikan pada beberapa jurnal tingkat pendidikan yang paling banyak adalah SD dan SMP dimana menurut peneliti tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi seorang lansia untuk mengolah suatu informasi yang dapat membantu untuk mencegah lansia mengalami stress atau hipertensi hal ini juga sesuai dengan Refialdinata (2022) bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang dalam menghadapi berbagai stresor, lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi dapat mengelola suatu masalah dengan baik sehingga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya stress. Pendapatan atau pekerjaan juga mempengaruhi tingkat stress dari lansia data yang di dapat kebanyakan para lansia sudah tidak bekerja atau tidak memiliki pendapatan, bagi peneliti lansia yang masih memiliki pendapatan atau yang masih bekerja dapat memenuhi kebutuhan ataupun keinginan pribadi dari lansia berbeda dengan lansia yang sudah tidak memiliki pendapatan pastinya akan sangat bergantung kepada anggota keluarga yang lain yang bisa menimbulkan perasaan tidak enak atau kurang puas sehingga kebutuhan atau keinginan dari lansia tidak terpenuhi sepenuhnya yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres sejalan dengan Mukrimaa et al (2018) lansia yang tidak bekerja dan tidak memiliki pendapatan akan berpengaruh terhadap status sosial ekonomi, dimana lansia mengatakan hanya mendapatkan pemenuhan kebutuhan dari anak atau anggota keluarga yang lain.

Kehilangan anggota keluarga berdasarkan jurnal yang telah di review didapati bahwa responden yang merasa kehilangan anggota keluarga mengalami hipertensi hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2012) bahwa lansia yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki motivasi yang tinggi terhadap penanganan hipertensi sedangkan untuk stresor status perkawinan tidak terlalu berpengaruh terhadap tingkat tekanan darah pada lansia dimana berdasarkan pendapat peneliti bahwa bagi lansia yang masih memiliki pasangan tetapi tidak memberikan perhatian atau mendukung lansia dalam menjaga kesehatan juga akan mengalami stress yang bisa memicu hipertensi.

Tidak terdapat hubungan antara stress dan hipertensi dipengaruhi oleh tingkat stress yang paling banyak di derita oleh lansia adalah stres ringan dan status perkawinan yang sebagian besar masih memiliki pasangan dimana peneliti beranggapan bahwa dukungan dari keluarga dalam hal ini pasangan hidup yang selalu memberikan perhatian terhadap lansia memberikan dampak positif, juga terdapat banyak faktor yang di teliti dapat mempengaruhi hasil uji statistic seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan dan juga pekerjaan.

## **SIMPULAN**

literature review ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara tingkat stres terhadap hipertensi pada lansia, dimana lansia yang mengalami stres dari berbagai macam faktor bisa secara langsung menyebabkan hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide*, Ed.3. Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press
- BPS. (2023). “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20,2023”, <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>, diakses pada 24 Januari 2023 pukul 22.10
- Citra. W, Nina. S, Yuliana. S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 4 (2)
- Depkes RI. (2013). *Gambaran kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, Buletin Lansia, Pusat Data dan Informasi.*. Kemenkes RI, 2013
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish
- Fauziah, Tambunan F. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya
- Frits R, Suling. (2018) *Hipertensi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
- Hana. F, Siti. N, Boy. S. (2024) Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan* 16 (2)
- Hidaayah, Nur. (2018) “Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit” dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 6 No. 2. Surabaya: Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Surabaya
- Iceu. A, Suryani, Hendrawati. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 21 (1)
- Jeki. R, Nurhaida, Lilit. G. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*. 5 (1)
- Kemenkes. Lansia diakses pada 20 Januari (2024) <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>
- Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto
- Musradinur. (2016) “Stress Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi”, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/815/632>, diakses pada 24 Januari 2024 pukul 23.01
- Mukrimaa, S. S. Nurdyansyah, Fahyuni, E. F. Yulia Citra. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas rawat inap cempaka. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6 , 128
- Nasrullah, Dede. (2016), *Buku Ajar Keperawatan GERONTIK Edisi 1*. Jakarta: CVTRANS INFO MEDIA
- Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktisi* : Yasmin Asih dkk, Jakarta : EGC (2005)
- Polit, D. F., & Cheryl, T.B. (2013). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*, (Ed. 7). Lippincott Williams & Wilkins. Diakses di [http://opac.fkik.uin-alauddin.ac.id/repository/Denise\\_F\\_Polit\\_Essentials\\_of\\_Nursing\\_Research\\_Appraising\\_Evidence\\_for\\_Nursing\\_Practice\\_Essentials\\_of\\_Nursing\\_Research\\_Polit\\_2009.pdf](http://opac.fkik.uin-alauddin.ac.id/repository/Denise_F_Polit_Essentials_of_Nursing_Research_Appraising_Evidence_for_Nursing_Practice_Essentials_of_Nursing_Research_Polit_2009.pdf)

- Psychology Foundation of Australia. (2014). Depression Anxiety Stress Scale. <https://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>. diakses pada 26 Januari 2024
- PT2PTM Kemenkes RI. (2018). “Apakah Stres Itu?” <http://p2pt.kemkes.go.id>. Diakses pada 30 Januari 2024
- Refialdinata, J. Nurhaida, Gutri L. (2022). Tingkat Stres dan Pengaruhnya Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*. 5 (1). 614-618
- Riskesdas (2018). Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. 2018
- Saleh, Muhammad lalu., Russeng, S., S., Tadjudddin, Istana. (2020). “Management Stres Kerja” ISBN : 978-623-02-1240-6, Deepublish Publisher : Yogyakarta
- Septiana. A, Muahammad. Z. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*. 1 (2)
- Sri. M, Anik. I, Fitri. N. (2020) Hubungan Faktor Stress Psikososial dengan Hipertensi Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* 1 (1)
- Wager, E., & Wiffen, P. J. (2011). Ethical issues in preparing and publishing systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 4(2), 130-134. doi:10.1111/j.1756-5391.2011.01122.x I
- World Health Organization (WHO). (2013). *Klasifikasi Lansia*. Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11162/07.2bab2.pdf?sequence=8&isAllowed=y>. Diakses pada 24 Januari 2024