

PENGARUH *SUPPORTIVE GROUP THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLANDINGAN KABUPATEN SITUBONDO

THE EFFECT OF SUPPORTIVE GROUP THERAPY ON STRESS LEVELS IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT MLANDINGAN HEALTH CENTER, SITUBONDO DISTRICT

Arini Afifatul Faizah ^{1*}, Baitus Sholehah ², Vivin Nur Hafifah ³

1 Universitas Nurul Jadid

2 Universitas Nurul Jadid

3 Universitas Nurul Jadid

*Korespondensi Penulis : ariniafifatulf@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Stres sering terjadi salah satunya yang terjadi pada lansia. Stres yang terjadi pada lansia harus dihindari, karena dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yang dikhawatirkan akan memicu peningkatan tekanan darah secara *intermiten*. Jika proses tersebut terjadi secara terus-menerus, akan meningkatkan resiko pecahnya pembuluh darah atau bahkan terjadinya *stroke*. Salah satu cara dalam menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi yakni dengan *supportive group therapy*. *Supportive group therapy* dapat membantu lansia yang memiliki masalah yang sama untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan serta menyediakan lingkungan yang nyaman untuk berbagi emosi dan kecemasan sehingga mampu membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan keterampilan serta kemampuan coping pada lansia dalam mengatasi masalahnya. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *supportive group therapy* terhadap stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo. **Metode:** Pada penelitian ini variabel yang diteliti yakni tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo dengan menggunakan *desain pra eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Populasi yang digunakan yakni lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo yang menderita stres sebanyak 38 lansia. Sedangkan sampel penelitian ini menggunakan metode total sampling namun 1 diantaranya tidak mengikuti intervensi *supportive group therapy* sebanyak 3 sesi sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti, sehingga peneliti hanya menggunakan 37 lansia yang menderita stres. Analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil uji beda menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value } 0.00 < \alpha 0.05$, sehingga hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang *signifikan* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan *supportive group therapy* dimana sebelum diberikan intervensi rerata berada pada tingkat stres ringan berjumlah 22 lansia dan setelah diberikan intervensi rerata berada pada tingkat stres normal sejumlah 18 lansia dan stres ringan 18 lansia. **Kesimpulan:** Dengan demikian, terdapat pengaruh *supportive group therapy* terhadap stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo.

Kata kunci : *Supportive group therapy*, stres, hipertensi, lansia

Abstract

Background: Stress often occurs, one of which occurs in the elderly. Stress that occurs in the elderly must be avoided, because it can cause hypertension which is feared to trigger an intermittent increase in blood pressure. If this process occurs continuously, it will increase the risk of blood vessels rupturing or stroke. One way to reduce stress levels in elderly people with hypertension is to do *supportive group therapy*. *Supportive group therapy* can help elderly people who have the same problems to share experiences and support with each other and provide a comfortable environment to share emotions and anxieties so that it can help reduce stress levels

and improve the coping skills and abilities of elderly people in dealing with their problems. **Objective:** This study aims to determine the effect of supportive group therapy on stress in elderly people with hypertension at the Mlandingan Community Health Center, Situbondo Regency. **Method:** In this study, the variable studied was the level of stress in elderly people with hypertension at the Mlandingan Community Health Center, Situbondo Regency using a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The population used was 38 elderly people with hypertension at the Mlandingan Community Health Center, Situbondo Regency, who suffered from stress. Meanwhile, this research sample used a total sampling method, but 1 of them did not take part in the supportive group therapy intervention of 3 sessions as determined by the researcher, so the researcher only used 37 elderly people who suffered from stress. The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank Test. **Result:** The results of the different test using the Wilcoxon test showed a p -value of $0.00 < \alpha 0.05$, so the results of the study showed that there was a significant difference in the level of stress in elderly people with hypertension before and after being given supportive group therapy where before being given the intervention the average was at a mild stress level of 22 elderly and after being given intervention the average was at a normal stress level of 18 elderly and mild stress was 18 elderly. **Conclusion:** Thus, there is an influence of supportive group therapy on stress in elderly people with hypertension at the Mlandingan Community Health Center, Situbondo Regency.

Keywords : Supportive group therapy, stress, hypertension, elderly

Pendahuluan

Lansia atau lanjut usia merupakan istilah bagi individu dimana mereka berada di akhir periode dewasa atau telah memasuki usia tua (Rahman et al., 2019). Lansia juga merupakan suatu proses yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia (Fatmala & Hafifah, 2021). Menurut *World Health Organization (WHO)* lansia dapat dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu usia pertengahan (*middle age*) dengan rentang usia antara 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) berusia antara 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Menurut WHO pada tahun 2019 sekitar 14% dari populasi orang dewasa yang berusia 60 tahun keatas mengalami gangguan jiwa. Dan sekitar 300 juta orang pada tahun 2019 diseluruh dunia mengalami depresi. Selain itu menurut *Mental Health Foundation* melaporkan bahwa terdapat 51% orang dewasa mengalami stres. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia terdapat lebih dari 19 juta orang yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional atau stres (Kemenkes, 2022). Sedangkan di Provinsi Jawa Timur menurut Riskesdas tahun 2018 terdapat 6.82% penduduk berumur lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen

Kesehatan, 2018). Selain itu menurut Riskesdas tahun 2018 di Kabupaten Situbondo juga terdapat 13,84% atau 66.785 jiwa mengalami gangguan mental emosional atau stres yang berusia lebih dari 15 tahun.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo tahun 2021 Puskesmas Mlandingan merupakan salah satu dari 3 daerah yang berisiko tinggi terjadinya Penyakit Tidak Menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi pada usia produktif dengan persentase sebesar 54.4%, padahal pelayanan sesuai standart sudah hampir mencapai target yakni 94%. Namun untuk pelayanan kesehatan pada pasien penderita hipertensinya sendiri termasuk rendah karena Puskesmas Mlandingan berada di nomor urut ke 4 dari 5 puskesmas yang pasien penderita hipertensinya dilayani (Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo, 2021).

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan seseorang, dimana terjadi penurunan secara bertahap dalam kondisi fisik maupun psikologisnya (Rahman et al., 2019). Kemunduran fisik tersebut tentunya akan membuat lansia tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari dan hal tersebut tentunya akan membuat lansia mengalami stres (Abdul Aziz Azari & Ishana Balaputra, 2023). Tidak hanya itu stres yang timbul pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor yakni karena pendapatan ekonomi, penyakit yang dialami, kehilangan seseorang yang mereka sayangi,

kurangnya dukungan dari keluarga, dan merasa kesepian (Kurniawati et al., 2020).

Stres merupakan hal yang harus diperhatikan oleh masing-masing individu terutama oleh lansia sebagai individu yang rentan terhadap penyakit dimana salah satu cara dalam mengukur tingkat stres dapat menggunakan kuesioner DASS 42 (Muzliyati, 2019). Salah satu cara menghindari stres yakni dengan menggunakan strategi koping (Syafitri & Khoirunnisa, 2023). Strategi dalam melaksanakan koping dapat dibagi menjadi dua yakni *problem focused coping* (koping yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung) dan *emotion focused coping* (koping yang berfokus pada pengelolaan emosi dalam menghadapi masalah tersebut) (Ratnasari et al., 2021). Menurut Brandao&Mantos menjelaskan bahwa intervensi dapat dilakukan dengan terapi kelompok, yang mana terapi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai hasil psikososial, termasuk kualitas hidup, kecemasan, stress dan depresi, persepsi dukungan sosial, dan strategi penanganan (Brandão et al., 2019).

Terapi kelompok yang dapat dilakukan dengan *Supportive Group Therapy* dengan menggunakan *Stadar Operasional Procedure (SOP)* yang telah dirancang berlandaskan teori dan berdasarkan bukti pada penelitian sebelumnya karena terapi ini memungkinkan bagi para lansia yang mengalami masalah serupa untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain, serta mampu menciptakan lingkungan yang nyaman dimana mereka dapat dengan bebas berbagi emosi, kecemasan, dan pengalaman mereka sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh para lansia dan meningkatkan keterampilan dan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Widyastuti et al., 2020). Pelaksanaan *Supportive Group Therapy* menekankan respon individu dalam menggunakan koping yang melibatkan aspek biopsikososial dan kemampuan mereka dalam memanfaatkan sumber koping yang tersedia (Widyastuti et al., 2020).

Pelaksanaan *Supportive Group Therapy terstruktur* dalam 3 sesi. Sesi pertama bertujuan supaya lansia mampu mengetahui masalah dan kondisi lansia saat ini, juga

mengidentifikasi sistem dukungan yang tersedia untuk membantu lansia menghadapi masalahnya, baik dari *internal* (diri sendiri), keluarga, maupun lingkungan sekitar. Pada sesi pertama ini peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai stres (definisi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, dan penanganan) pada lansia, mengkaji pengalaman yang menyebabkan lansia mengalami stres, mengkaji responden lain yang memiliki masalah yang sama, meminta responden untuk duduk berkelompok, mengkaji sumber pendukung yang terdapat dalam diri dan diluar diri lansia, mengevaluasi sumber dukungan diluar diri lansia yang efektif untuk mengatasi stres tersebut, serta mengkaji sumber pendukung yang dimiliki responden lain dengan masalah stres yang sama.

Sesi kedua lebih memperkuat kemampuan koping para lansia dalam mengatasi dan beradaptasi dengan masalah yang dihadapi dengan menggunakan sistem pendukung yang sudah ada. Pada sesi ini peneliti meminta responden untuk duduk berkelompok bersama dengan responden lain yang memiliki masalah yang sama, menyampaikan kembali daftar stressor yang belum teratasi, menyampaikan kembali daftar sumber dukungan didalam diri lansia yang dapat digunakan untuk mengatasi stres berdasarkan saran dari responden lain, menanyakan kepada lansia untuk memilih sumber dukungan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi stres, melatih dan meminta lansia untuk melakukan *demonstrasi* menggunakan sumber pendukung yang ada pada diri lansia yang belum diketahui cara penggunaannya dengan melibatkan responden lain, serta menanyakan hambatan dalam menggunakan sumber pendukung.

Sedangkan pada sesi ketiga, dilakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai dalam membentuk koping untuk mengatasi masalah dan hambatan yang muncul dalam proses tersebut. Pada sesi ketiga ini peneliti kembali meminta responden untuk duduk berkelompok bersama dengan responden lain yang memiliki masalah yang sama, mengevaluasi pengalaman penggunaan

sumber pendukung yang dipelajari lansia selama terapi, serta mencatat hasil evaluasi pelaksanaan *supportive group therapy* (Bachry & Annatagia, 2019).

Penderita hipertensi yang mengalami stres biasanya sering mengalami emosi yang tidak stabil, mudah tersinggung, tidak bahagia, kecewa, serta terlalu sering merasakan perasaan kehilangan. Stres menjadi salah satu faktor utama dalam terjadinya hipertensi karena stres akan memicu terjadinya peningkatan tekanan darah secara *intermiten* (tidak menentu) melalui aktivitas sistem saraf simpatis. Maka dari itu, saat stres terjadilah pelepasan hormon adrenalin akibatnya memicu peningkatan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) serta peningkatan denyut jantung (Zainal, 2018). Jika proses tersebut berlangsung secara berkepanjangan tentunya akan berakibat pada hipertensi yang tidak terkontrol, pecahnya pembuluh darah, stroke, serta munculnya penyakit jantung hingga kematian (Angelina et al., 2021). Maka dari itu stres merupakan faktor resiko utama terjadinya hipertensi (Wu et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa Puskesmas Mlandingan terdapat program inovatif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat termasuk kesehatan lansia yang salah satu contohnya yakni posyandu lansia. Untuk program Posyandu Lansia mencakup pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan GDA (Gula Darah Acak), pemantauan tinggi badan, pemantauan berat badan, senam lansia, dan pemberian makanan sehat serta minum susu kalsium. Dari data sekunder yang didapatkan jumlah lansia yang menderita hipertensi sampai bulan November 2023 yakni sebanyak 88 jiwa. Sedangkan dari data primer yang didapatkan terdapat 38 lansia dengan hipertensi yang menderita stres. Maka dari itu *supportive group therapy* ini penting untuk lansia yang mengalami stres di Puskesmas Mlandingan karena pada penelitian sebelumnya terbukti bahwa *supportive group therapy* ini berpengaruh terhadap lansia yang menderita stres sehingga tingkat stres pada lansia tersebut menurun.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2024 sampai 27 Mei 2024 yang dilaksanakan di rumah kader lansia desa

Mlandingan Kabupaten Situbondo. Desain penelitian menggunakan desain *pra eksperimental* dan dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Sebanyak 38 lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo yang mengalami stres adalah populasi dalam penelitian ini. Sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dimana penelitian ini menggunakan 37 lansia karena 1 diantaranya tidak mengikuti intervensi *supportive group therapy* sebanyak 3 sesi sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu instrumen untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan mengenai stres pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi *supportive group therapy* dengan menggunakan data ordinal yang dimana penilaiannya menggunakan skala likert 0-3 dengan kriteria tidak ada atau tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat. Selain itu pelaksanaan *supportive group therapy* ini dilakukan dengan menggunakan *Standar Operasional Procedure (SOP)* yang telah dirancang berlandaskan teori dan berdasarkan bukti pada penelitian sebelumnya (Bassett et al., 2021).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara *offline*. Sebelum diberikan materi terkait penurunan tingkat stres, responden diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar informed consent jika setuju. Responden yang mengisi kuesioner harus sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, jika tidak maka responden tidak dapat melanjutkan untuk mengisi kuesioner tersebut. Setelah peneliti mendapatkan data yang dibutuhkan, selanjutnya data diolah dengan menggunakan *Microsoft excel* dan SPSS 16.

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Nurul Jadid Probolinggo Jawa Timur dengan nomor *ethical clearance* NO : NJ-T06/001/KEPK/F.KES/05.2024.

Hasil

Uji yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain uji kategori karakteristik

responden, kategori *pretest* tingkat stres, kategori *posttest* tingkat stres, dan kategori *pre-post test* tingkat stres dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
a. 45-59 tahun	15	40.5%
b. 60-74 tahun	22	59.5%
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	5	13.5%
b. Perempuan	32	86.5%
Tekanan Darah		
a. 130-139 mmHg	15	40.5%
b. 140-159 mmHg	15	40.5%
c. 160-179 mmHg	5	13.5%
d. ≥ 180 mmHg	2	5.5%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa data umum terkait usia responden yang berumur 45-59 tahun sebanyak 15 lansia (40.5%), dan usia 60-74 tahun sebanyak 22 lansia (59.5%). Untuk jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 lansia (86.5%) dan untuk laki-laki sebanyak 5 lansia (13.5%). Sedangkan pada karakteristik tekanan darah rata-rata berada pada tekanan 130-139 mmHg dan 140-159 mmHg dengan masing-masing berjumlah 15 lansia (40.5%).

Tabel 2. *Pretest* Tingkat Stres

Tingkat Stres <i>Pretest</i>	f	%
Normal	0	0.0%
Ringan	22	59.5%
Sedang	14	37.8%
Parah	1	2.7%
Sangat Parah	0	0.0%
Total	37	100.0%

Dari data yang tercantum pada tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan tingkat stres sebelum dilakukan *supportive group therapy* dengan tingkat stres yang normal sebanyak 0 lansia (0,0%), ringan 22 lansia (59,5%), sedang 14 lansia (37,8%), parah 1 lansia (2,7%), dan sangat parah 0 lansia (0,0%).

Tabel 3. *Post-test* Tingkat Stres

Tingkat Stres <i>Post-test</i>	f	%
Normal	18	48.6%
Ringan	18	48.6%
Sedang	1	2.7%
Parah	0	0.0%
Sangat Parah	0	0.0%

Total	37	100.0%
-------	----	--------

Dari data yang tercantum pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan tingkat stres setelah dilakukan *supportive group therapy* dengan tingkat stres yang normal sebanyak 18 lansia (48,6%), ringan 18 lansia (48,6%), sedang 1 lansia (2,7%), parah 0 lansia (0%), dan sangat parah 0 lansia (0,0%).

Tabel 4. Pre-Post Test Tingkat Stres

Variabel	<i>Pretest /Post test</i>	N	Mean Rank	Sum of Rank
Tingkat Stres	<i>Negative ranks</i>	37 ^a	19.00	703.00
	<i>Posistive ranks</i>	0 ^b	00.00	0.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	37		

Test Statistics ^a	<i>Post test-Pretest</i> Tingkat Stres
Z	-5.347 ^a
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil pada tabel 4 distribusi data sebelum dan setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia menunjukkan nilai *Negative Ranks* yaitu 37 pada nilai N, 19.00 *Mean Rank*, dan 703.00 *Sum of Rank*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan (pengurangan) hasil nilai *pretest* dan *post test* tingkat stres sebanyak 37 lansia. Pada nilai *Positive Rank* diketahui nilai N yakni 0 yang artinya terdapat 0 lansia dari hasil nilai *pretest* dan *post test* tingkat stres yang mengalami peningkatan. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 0.00, sedangkan pada jumlah *Sum of Rank* adalah sebesar 0.00. Nilai *Ties* merupakan keserupaan nilai antara *pretest* dan *post test*, yang mana nilai *Ties* yakni 0 maka dari itu dapat dikatakan bahwa tidak terdapat lansia dengan nilai tingkat stres yang sama antara *pretest* dan *post test*.

Berdasarkan output “Test Statistics” pada tabel diatas, diketahui *asymp.sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,005 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” yang artinya terdapat perbedaan antara hasil *pretest & post test* tentang tingkat stres. Sehingga dapat ditarik kesimpulan pula bahwa “terdapat pengaruh *supportive group therapy* terhadap stres pada

lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo”.

Pembahasan

A. Tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan sebelum diberikan *supportive group therapy*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum dilakukan intervensi *supportive group therapy* didapatkan hasil bahwa mayoritas berada dalam kategori stres ringan sejumlah 22 lansia (59,5%), dimana untuk mengukur tingkat stres tersebut peneliti memberikan kuesioner DASS 42 kepada lansia tersebut dengan 14 item pertanyaan terkait stres. Penyebabnya mungkin saja terjadi karena kurangnya pengetahuan lansia dalam mengelola stres dan kurangnya dukungan keluarga serta kerabat lainnya. Serupa dengan penelitian (Aryati & Widyastuti, 2019) yang menyatakan bahwa hasil nilai sebelum dilakukan intervensi pada lansia dengan hipertensi yang menderita stres sebagian besar dalam kategori stres ringan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres pada lansia sebagian besar disebabkan oleh pendapatan ekonomi, penyakit yang diderita, kehilangan orang yang disayang, kurangnya dukungan keluarga, merasa kesepian, serta kekhawatiran terhadap hidupnya yang banyak bergantung pada orang lain. Pada faktor ekonomi menjadi faktor pemicu terbesar terjadinya stres dimana faktor ekonomi ini mempengaruhi kebutuhan dasar pada lansia, seperti makanan dan kebutuhan hidup lainnya. Dilihat dari pendapatan yang diperoleh pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo setiap harinya yang tidak banyak karena pekerjaan lansia yang sebagian besar sebagai buruhtani.

Penyakit yang diderita juga merupakan salah satu faktor terjadinya stres karena lansia sering memikirkan penyakitnya secara mendalam juga memikirkan penyakit lain yang muncul seiring bertambahnya usia dimana salah satu penyakit yang dimiliki lansia yakni penyakit jantung. Kehilangan orang yang disayang juga menjadi faktor terjadinya stres yang mana salah satu jenis kehilangan yang paling umum adalah kehilangan pasangan hidup.

Faktor kurangnya dukungan keluarga dalam hal komunikasi, dukungan emosional, dukungan spiritual, serta dukungan melalui

aktivitas dan kegiatan rumah tangga. Hal yang sering terjadi pada lansia yang merasa kesepian disebabkan karena perubahan dalam hubungan dalam anggota keluarga terutama pada anak-anak lansia tersebut yang dimana anak-anak lansia tersebut sibuk dengan karir mereka, membangun keluarga, dan bahkan pindah ke tempat yang jauh. Faktor terjadinya stres yang terakhir dimana terdapat salah satu lansia yang merasa khawatir dengan hidupnya yang banyak bergantung pada orang lain sehingga memicu perasaan bersalah karena merasa menjadi beban bagi orang lain.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Lisnawati, 2018) didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi *supportive group therapy* mayoritas lansia berada dalam kategori stres sedang dimana faktor pemicu utamanya disebabkan oleh faktor ekonomi yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2019) menjelaskan bahwa hasil nilai sebelum dilakukan intervensi *supportive group therapy* sebagian besar berada dalam kategori stres ringan, dimana pemicu stres yang muncul disebabkan oleh lama penyakit yang diderita. Selain itu hal ini serupa dengan penelitian (Schellekens et al., 2017) yang menyampaikan bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi tingkat stres berada dalam kategori stres sedang yang disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial atas penyakit kanker payudara yang diderita oleh masing-masing responden. Pada penelitian (Ferianto & Karyo, 2020) juga menjelaskan bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden berada dalam kategori stres sedang.

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwasanya tingkat stres yang terjadi terutama pada lansia dengan hipertensi masih mengkhawatirkan, serta masih banyak lansia yang tidak tahu cara mengelola stres dan tidak peduli akan pentingnya menjaga kesejahteraan mental mereka. Lansia tersebut cenderung mengalami dampak negatif dari stres secara berkelanjutan, seperti penurunan kualitas tidur, peningkatan resiko gangguan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan, serta berkurangnya kualitas tidur secara keseluruhan. Maka dari itu lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo perlu diberikan intervensi terkait penurunan tingkat stres.

B. Tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan setelah diberikan *supportive group therapy*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres setelah dilakukan intervensi *supportive group therapy* pada lansia dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa sebagian besar dalam kategori normal dan stres ringan dengan masing-masing sejumlah 18 lansia. Hal ini dikarenakan telah dilakukan intervensi kepada lansia tersebut sehingga lansia tersebut mengetahui cara mengelola stres. Salah satu contoh mengelola stres terutama pada faktor ekonomi yakni dengan cara mencari pekerjaan tambahan yang tidak terlalu memberatkan lansia seperti menjual gorengan dimana modal yang dibutuhkan untuk menjual gorengan tidak besar. Selain itu untuk faktor lain yang dapat menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo yang disebabkan oleh perasaan kesepian, kehilangan orang yang disayang, dan kurangnya dukungan keluarga dapat diatasi dengan cara mencari kesibukan lain seperti berkumpul bersama saudara atau kerabat untuk saling bertukar cerita sehingga tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dialami oleh para lansia tersebut serta lansia tersebut tidak terus-menerus merasakan kesepian.

Selama penelitian dilaksanakan, peneliti menerapkan pendekatan ceramah dan sesi tanya jawab. Materi yang digunakan dalam metode ceramah yakni menjelaskan tentang pengertian stres, tingkat stres, tanda & gejala stres, serta sumber stres (Mutelo et al., 2021). Pada metode wawancara, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres dengan menggunakan DASS 42 serta melakukan tanya jawab terkait masalah yang dialami serta mencari solusi untuk menyelesaikannya bersama lansia lain. Intervensi yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.

Temuan pada penelitian ini, terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi *supportive group therapy* setengah dari lansia yang mengalami tingkat stres ringan menurun menjadi normal. Pada pelaksanaan intervensi *supportive group therapy* di sesi pertama peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai stres (definisi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, dan penanganan) pada lansia, mengkaji pengalaman yang menyebabkan lansia mengalami stres, mengkaji responden lain yang memiliki masalah yang sama, meminta responden untuk duduk berkelompok, mengkaji sumber pendukung

yang terdapat dalam diri dan diluar diri lansia, mengevaluasi sumber dukungan diluar diri lansia yang efektif untuk mengatasi stres tersebut, serta mengkaji sumber pendukung yang dimiliki responden lain dengan masalah stres yang sama.

Selanjutnya pada sesi kedua peneliti meminta responden untuk duduk berkelompok bersama dengan responden lain yang memiliki masalah yang sama, menyampaikan kembali daftar stressor yang belum teratasi, menyampaikan kembali daftar sumber dukungan didalam diri lansia yang dapat digunakan untuk mengatasi stres berdasarkan saran dari responden lain, menanyakan kepada lansia untuk memilih sumber dukungan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi stres, melatih dan meminta lansia untuk melakukan *demonstrasi* menggunakan sumber pendukung yang ada pada diri lansia yang belum diketahui cara penggunaannya dengan melibatkan responden lain, serta menanyakan hambatan dalam menggunakan sumber pendukung.

Untuk sesi ketiga peneliti kembali meminta responden untuk duduk berkelompok bersama dengan responden lain yang memiliki masalah yang sama, mengevaluasi pengalaman penggunaan sumber pendukung yang dipelajari lansia selama terapi, serta mencatat hasil evaluasi pelaksanaan *supportive group therapy*.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian (Papastergiou et al., 2018) yang menjelaskan bahwasannya hasil nilai setelah dilakukan intervensi *supportive group therapy* pada pasien kanker sebagian besar tingkat stres menurun menjadi kategori stres ringan karena adanya dukungan satu sama lain dari kelompoknya. Serupa dengan penelitian (Samami et al., 2021) dimana terdapat penurunan tingkat stres baik dalam kelompok intervensi maupun kelompok kontrol setelah mendapat perlakuan program *supportive therapy* terhadap penanggulangan stres. Studi yang dilakukan oleh (Ford et al., 2019) juga menjelaskan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pasca trauma sebagian besar menjadi tingkat stres ringan karena masing-masing responden mampu bertukar pikiran terkait masalah-masalah yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat stres mengalami penurunan sebelum dan setelah dilakukan

intervensi *supportive group therapy*. Dengan adanya hal tersebut, lansia dengan hipertensi yang mengalami stres mampu mengetahui cara dalam mengelola stres yang dialaminya. Selama dilakukan penelitian, lansia dapat *kooperatif* dan sangat bersemangat untuk mengikuti kegiatan *supportive group therapy* ini.

C. Pengaruh *supportive group therapy* terhadap stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres dengan hasil nilai *negative rank* 37, *mean rank* 19.00 dan *sum of rank* 703.00 yang artinya 37 lansia tersebut mengalami penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi *supportive group therapy*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Lisnawati, 2018) yang menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di salah satu Puskesmas yang berada di Semarang dimana pada penelitiannya menjelaskan bahwa sebelum dilakukan *supportive group therapy* sebagian besar tingkat stres lansia berada pada tingkat stres sedang, dan setelah dilakukan *supportive group therapy* sebagian besar tingkat stres pada lansia dengan hipertensi berada pada tingkat stres ringan. (Lestari et al., 2019) juga yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi *group supportive therapy* pada pasien diabetes melitus di kota Semarang yang mana sebelum dilakukan intervensi mayoritas tingkat stres berada pada tingkat stres ringan dan setelah dilakukan intervensi mayoritas berada pada tingkat stres normal.

Dalam penelitian yang dilakukan (Rahmania et al., 2020) menjelaskan bahwa *supportive group therapy* sebagai media untuk sekumpulan individu yang memiliki masalah yang sama dapat berbagi pendapat serta kebutuhan satu sama lain. Selain itu, dalam kegiatan *supportive group therapy* dapat saling mendukung serta berbagi pengalaman yang kurang menyenangkan kepada responden lainnya. Serupa dengan penelitian (Sophia Dorothea Lepa & Pratikto, 2020) yang menyatakan bahwa *supportive group therapy* bertujuan untuk membantu responden memaksimalkan fungsi pada dirinya sendiri dengan memperhatikan kebutuhan mereka, menemukan sumber daya internal yang dapat

mereka manfaatkan, dan mengembangkan strategi dan keterampilan yang diperlukan dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian (Sanna et al., 2018) menjelaskan bahwa *supportive group therapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia, sehingga pasien menyatakan tingkat kepuasan yang tinggi dengan manfaat *intrapsikis & relasional*. Oleh karena itu, terapi ini mungkin dapat diindikasikan untuk memperbaiki pola reaksi lansia terhadap penyakit dan akibatnya, serta untuk meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa dilakukannya *supportive group therapy* dapat menurunkan tingkat stres dimana didapatkan hasil nilai *asympt.sig. (2.tailed)* mempunyai nilai 0,000 atau *p value* $0,000 < \alpha 0,005$ yang artinya "Ha diterima". Dengan adanya intervensi *supportive group therapy* melalui metode ceramah dan wawancara dapat diterima oleh lansia karena para lansia mampu mendapatkan dan menerapkan solusi baru dari peserta lain yang sebelumnya pernah menerapkan solusi tersebut pada dirinya dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, selain itu lansia juga lebih mengerti tentang pentingnya mengelola stres, hal ini juga para lansia mengaku senang dengan kegiatan tersebut karena lansia dapat berkumpul bersama teman lansia yang lain. Dari kegiatan yang telah dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan tersebut diharapkan dimasa yang akan datang, saat lansia kembali merasa dirinya mengalami stres maka lansia mampu kembali berkumpul dengan teman sebayanya untuk berbagi pengalaman ataupun berbagi cerita agar beberapa masalah yang dihadapi bisa sedikit terbantu dengan adanya solusi atau saran dari teman sebayanya yang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *supportive group therapy* terhadap stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlandingan Kabupaten Situbondo. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai stres yang sebelumnya berada pada tingkat stres ringan sebanyak 22 lansia (59,5%) kemudian berubah dengan rerata berada pada tingkat stres normal dan tingkat stres ringan dengan masing-masing 18 lansia (48,6%).

Selain itu juga dibuktikan dengan hasil dari dilakukannya uji statistik *Wilcoxon* dengan hasil *P value* $0,000 < \alpha 0,005$, yang artinya terdapat perbedaan sebelum diberikan intervensi *supportive group therapy* dan setelah diberikan intervensi *supportive group therapy*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama penelitian dilakukan, terutama kepada dosen pembimbing serta yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdul Aziz Azari, & Ishana Balaputra. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo. *Medical Jurnal of Al-Qodiri*, 8(1), 44–48. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v8i1.231
- Angelina, C., Yulyani, V., Efriyani, E., Program, D., Magister, S., Masyarakat, K., Malahayati, U., & Program, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1(3), 2774–5244.
- Aryati, D. P., & Widyastuti, R. H. (2019). Aplikasi Strategi Intervensi Melalui Proses Kelompok Dalam Penatalaksanaan Stres Pada Lansia Jawa. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 205. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4794>
- Bachry, P. N., & Annatagia, L. (2019). Support Group Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Mengalami Bullying. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 89–96.
- Bassett, S. S., Delaney, D. J., Moore, A. M., Clair-michaud, M., Clarke, J. G., & Stein, L. A. R. (2021). *Psychological Services*.
- Brandão, T., Tavares, R., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2019). Experiences of breast cancer patients and helpful aspects of supportive–expressive group therapy: A qualitative study. *European Journal of Cancer Care*, 28(5), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ecc.13078>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021. In *Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo*. <https://dinkes.situbondokab.go.id/dinkes/backend/uploads/f012dbeefad2488722174d3b6421593c.pdf>
- Fatmala, S., & Hafifah, V. N. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 253–2257. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Ferianto, K., & Karyo. (2020). Differences Of Effectiveness Of Autogenic And Supportive Therapy On Post Traumatic Stress Disorder In Post Flood Elderly (Rengel Village, Rengel, Tuban District). *Science Midwifery*, 9(1), 24–31.
- Ford, J. D., Chang, R., Levine, J., & Zhang, W. (2019). Randomized Clinical Trial Comparing Affect Regulation and Supportive Group Therapies for Victimization-Related PTSD With Incarcerated Women. *Behavior Therapy*, 44(2), 262–276. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.10.003>
- Kemenkes. (2022). *Instansi Pemerintah Tahun 2022*.
- Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, K. R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. 1–82.
- Kurniawati, D. A., Adi, M. S., Widyastuti, R. H., Studi, P., Keperawatan, M., Diponegoro, U., Tengah, J., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2020). *Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular*. 8(2), 123–128.
- Lestari, P., Ch, Z., & Wahid, A. (2019). The Effect Of Group Supportive Therapy Toward Stress Levels Of Diabetes Melitus Patients In Puskesmas (Public Health Center) Lerep , West Ungaran , Semarang. *Proceeding Pf Omternational*

- Nursing Conference on Chronic Disease*, 3(5), 7–8.
- Lisnawati. (2018). *Pengaruh Supportive Group Therapy Terhadap Stres Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Pudukpayung*.
- Mutelo, C., Paul, R., & Ncheka, J. (2021). *Effects of Supportive Group Therapy on Levels of Hopelessness in Patients with Cervical Cancer at Cancer Diseases Hospital in Lusaka, Zambia*. 48(1), 19–24.
- Muzliyati, U. (2019). Hubungan Stres Terhadap Proses Adaptasi (Teori Callista Roy) Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v1i1.35014>
- Papastergiou, D., Kokaridas, D., Bonotis, K., Diggelidis, N., & Patsiaouras, A. (2018). *Exercise, Supportive Group Therapy, And Mood Profile Of Greek Cancer Patients: Intervention Effect And Related Comparisons*.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Rahmania, F. A., Novvaliant, M., Tasaufi, F., Profesi, M. P., Psikologi, F., & Budaya, S. (2020). *Terapi Kelompok Supportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19*. 2(November), 1–16.
- Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self Disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141–147. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4511>
- Samami, E., Elyasi, F., Mousavinasab, S. N., Shojaee, L., Zaboli, E., & Shahhosseini, Z. (2021). The Effect Of A Supportive Program On Coping Strategies And Stress In Women Diagnosed With Breast Cancer: A randomized Controlled Clinical Trial. *Nursing Open*, 8(3), 1157–1167. <https://doi.org/10.1002/nop2.728>
- Sanna, V., Fancellu, A., & Pazzola, A. (2018). Supportive-expressive group therapy experience in patients with breast cancer during adjuvant chemotherapy. *European Journal of Cancer*, 92(March), S53.
- Schellekens, M. P. J., Tamagawa, R., Labelle, L. E., Specca, M., Stephen, J., Drysdale, E., Sample, S., Pickering, B., Dirkse, D., Savage, L. L., & Carlson, L. E. (2017). Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) Versus Supportive Expressive Group Therapy (SET) For Distressed Breast Cancer Survivors: Evaluating Mindfulness And Social Support As Mediators. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(3), 414–422. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9799-6>
- Sophia Dorothea Lepa, I., & Pratikto, H. (2020). Pengaruh Supportive Therapy Dalam Meningkatkan Self-Esteem. *PD ABKIN Jatim Open Journal System*, 1(1), 484–489.
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress pada Mahasiswa yang Menjalani Hubungan Posesif. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 622–635.
- Widyastuti, R. H., Andriany, M., Ulliya, S., Rachma, N., & Hartati, E. (2020). Supportive Group Therapy: Alternatif Intervensi Penatalaksanaan Masalah Psikogeriatri Pada Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(3), 232–237. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i3.1024>
- Wu, Q., Mi, Y., Cheng, W., Xia, C., Zhu, D., & Du, D. (2019). Infiltrating T helper 17 cells in the paraventricular nucleus are pathogenic for stress-induced hypertension. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 515(1), 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.bbrc.2019.05.121>
- Zainal, A. (2018). *Manajemen Stres pada Lansia dengan Hipertensi: Scoping Review Stres Management in the Hypertension: Scoping Review Elderly with*.