

Resiliensi Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

Hariati¹, Muthia Deliana², Dewi Pusparianda³, Neiliel Fitriana Anies⁴

¹Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

²Politekes Kemenkes Tanjung Pinang

³Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

datahariati@gmail.com (1) muthia@Poltekkes-tanjungpinang.ac.id (2) dewi.pusparianda@Poltekkes-tanjungpinang.ac.id (3) neilielfitriana@gmail.com (4)

ABSTRAK

Hypertension in the elderly is a significant health problem that can impact their overall quality of life. This study aims to analyze the relationship between resilience and quality of life in elderly people with hypertension. This study used a quantitative descriptive design, using a sample of 209 elderly people with hypertension. Data were collected through a questionnaire to measure quality of life and resilience levels, categorizing them as high and low quality of life, as well as good, sufficient, and poor resilience. The results showed that the majority of elderly people had a low quality of life (59.33%) and a sufficient level of resilience (43.06%). The correlation between quality of life and resilience showed a moderate positive relationship ($r = 0.551$, $p < 0.05$). Elderly people with higher levels of resilience tended to have better quality of life. This study suggests the importance of increasing resilience to improve the quality of life of elderly people with hypertension. Further research is needed to identify more in-depth factors influencing the quality of life of elderly people with hypertension.

Keywords: Resilience, Quality of Life, Elderly, Hypertension

Abstrak

Hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 209 lansia yang mengalami hipertensi. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur kualitas hidup dan tingkat resiliensi, dengan kategori kualitas hidup tinggi dan rendah serta kategori resiliensi baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas hidup yang rendah (59,33%) dan tingkat resiliensi yang cukup (43,06%). Korelasi antara kualitas hidup dan resiliensi menunjukkan hubungan positif yang moderat ($r = 0.551$, $p < 0.05$). Lansia dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian ini menyarankan pentingnya peningkatan resiliensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang lebih mendalam yang mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Resiliensi, Kualitas Hidup, Lansia, Hipertensi

I. PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dihadapi oleh populasi usia lanjut. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 60% lansia di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Di Indonesia, survei kesehatan dasar (Riskesdas) 2023 mencatat bahwa 65% lansia mengalami hipertensi, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada kelompok usia 60 tahun ke atas. Hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia sering kali menyebabkan penurunan kualitas hidup, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada 2023 menunjukkan bahwa sekitar 50% lansia yang menderita hipertensi melaporkan kualitas hidup yang rendah, terutama dalam hal kesehatan fisik dan fungsi sosial. Kualitas hidup yang rendah ini sering kali diakibatkan oleh keterbatasan fisik akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik, serta dampak psikososial seperti kecemasan dan depresi yang menyertai kondisi tersebut. Kualitas hidup yang rendah pada lansia dapat menyebabkan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental mereka. Lansia dengan kualitas hidup yang rendah sering mengalami penurunan kemampuan fungsional, seperti keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta gangguan tidur dan kelelahan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Dampak psikologis yang sering muncul pada lansia dengan kualitas hidup rendah termasuk perasaan terisolasi, depresi, dan kecemasan yang dapat memperburuk masalah kesehatan yang sudah ada, seperti hipertensi. Lansia dengan kualitas hidup rendah juga lebih rentan terhadap penyakit kronis lainnya dan memiliki risiko tinggi untuk mengalami kecacatan serta peningkatan angka kematian. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk peran resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tantangan dan stres kehidupan, termasuk kondisi kesehatan yang memburuk. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola gejala hipertensi, mengurangi kecemasan, dan mempertahankan aktivitas sosial yang positif, yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik. Sebuah studi pada lansia dengan hipertensi di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup dalam hal kesehatan fisik dan mental. Selain itu, resiliensi juga berperan dalam mengurangi dampak stres yang disebabkan oleh penyakit kronis, memperkuat kemampuan lansia untuk beradaptasi dengan pengobatan, serta meningkatkan partisipasi sosial dan emosional mereka. Peran perawat komunitas dalam mendeteksi kualitas hidup lansia sangat penting. Perawat tidak hanya bertanggung jawab dalam memberikan perawatan medis, tetapi juga memainkan peran utama dalam identifikasi dan dukungan terhadap aspek psikososial lansia. Dalam hal ini, peran perawat sangat krusial. Perawat tidak hanya bertanggung jawab dalam memberikan perawatan, tetapi juga mengidentifikasi tanda-tanda penurunan kualitas hidup. Perawat dapat membantu pasien meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola resiliensi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien lansia. Berdasarkan hal tersebut penting untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kualitas hidup lansia hipertensi?..

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Resiliensi Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi dapat dilaksanakan dengan baik dan benar serta sesuai prosedur.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul penelitian Resiliensi Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi secara proses penelitian.

3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat bagi berbagai pihak. Implikasi penelitian dari judul Resiliensi Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi terhadap Masyarakat, dunia Kesehatan dan ilmu keperawatan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kualitatif dengan desain korelasi. Lokasi penelitian puskesmas namorambe. Waktu penelitian Mei – Juli 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua. Sampel sebanyak 209 orang dengan simple random sampling. Kuesioner resiliensi dan kualitas hidup lansia digunakan dalam penelitian ini. Dengan nilai valid kuesioner resiliensi $r=0,79$ dan nilai reliabilitas masing – masing instrument nilai cronbach's Alpha 0,922 dan 0,968. Analisa data dilakukan menggunakan uji pearson correlation.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
Usia 60-64 tahun	70	33.49
Usia 65-70 tahun	69	33.01
Usia 71-75 tahun	70	33.49
Jenis kelamin		
Laki-laki	104	49.76
Perempuan	105	50.24
Tingkat Pendidikan		
SD	40	19.08
SMP	55	26.32
SMA	68	32.38
Sarjana	46	22.02
Status Pernikahan		
Menikah	140	67.02
Janda/duda	69	32.98
Kualitas Hidup		
Tinggi	85	40.67
Rendah	124	59.33
Resiliensi		
Baik	50	23.92
Cukup	90	43.06
Kurang	69	33.01

Berdasarkan table 1. Didapatkan bahwa Mayoritas lansia dalam sampel ini berada pada rentang usia 71-75 tahun (33,49%), dengan jenis kelamin perempuan (50,24%). Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA (32,38%) dan status pernikahan menikah (67,02%). Mengenai kualitas hidup, mayoritas lansia melaporkan kualitas hidup yang rendah (59,33%). Dalam hal resiliensi, mayoritas lansia memiliki tingkat resiliensi yang cukup (43,06%).

Tabel 2. Hubungan Resiliensi dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

		Resiliensi	Kualitas hidup
Resiliensi	Pearson Correlation	1	0.551
	Sig (2 tailed)		0.000
	N	209	209
Kualitas hidup	Pearson Correlation	0.551	1
	Sig (2 tailed)	0.000	
	N	209	209

Berdasarkan table 2. Hasil didapatkan bahwa menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara kualitas hidup dan resiliensi dengan nilai $r=0.551$ dan $p=0,00$ ($p<0,05$). Ini berarti semakin baik kualitas hidup, semakin tinggi tingkat resiliensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami hipertensi memiliki kualitas hidup yang rendah (59,33%) dan tingkat resiliensi yang cukup (43,06%). Lansia dengan kualitas hidup rendah sering mengalami keterbatasan fisik dan psikologis akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik, yang mengarah pada gangguan tidur, kelelahan, serta peningkatan kecemasan dan depresi, yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penurunan kualitas hidup ini sering kali berhubungan dengan ketidakmampuan dalam mengelola kondisi medis yang bersifat kronis, seperti hipertensi, yang menyebabkan keterbatasan fungsional dan dampak sosial yang signifikan. Sebaliknya, resiliensi, yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan stres kehidupan, terbukti memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya mereka yang menghadapi hipertensi. Pada penelitian ini, lansia dengan tingkat resiliensi yang cukup (43,06%) menunjukkan kemampuan moderat untuk mengelola stres akibat hipertensi. Meskipun mereka tidak memiliki kapasitas adaptasi yang sebaik lansia dengan resiliensi lebih tinggi, resiliensi yang cukup masih berperan penting dalam mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan resiliensi, meskipun pada tingkat yang moderat, dapat memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Sebuah studi yang dilakukan pada lansia di negara berkembang juga menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup, meskipun mereka menderita penyakit kronis. Dengan kata lain, lansia yang lebih resilien mampu mengelola gejala hipertensi dan stres yang diakibatkannya dengan lebih baik, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi. Selain itu, mayoritas lansia dalam penelitian ini adalah perempuan (50,24%), dengan rentang usia 71-75 tahun (33,49%) dan status pernikahan menikah (67,02%). Dukungan sosial yang lebih tinggi, terutama dalam konteks pernikahan, dapat meningkatkan tingkat resiliensi dan berdampak positif pada kualitas hidup mereka. Lansia yang memiliki dukungan sosial lebih cenderung memiliki akses lebih besar ke sumber daya sosial dan emosional yang membantu mereka dalam mengatasi tantangan kesehatan seperti hipertensi, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, meskipun tingkat resiliensi lansia dalam penelitian ini rata-rata cukup, kualitas hidup mereka masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti pengelolaan hipertensi yang tidak optimal, masalah fisik, dan psikososial yang lebih mendalam, berperan besar dalam menurunkan kualitas hidup mereka (19). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi, pendekatan yang lebih holistik sangat diperlukan, yang tidak hanya memperhatikan pengelolaan medis tetapi juga faktor psikososial serta penguatan resiliensi mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang menderita hipertensi mengalami kualitas hidup yang rendah dan memiliki tingkat resiliensi yang cukup. Kualitas hidup yang rendah pada lansia sering kali dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik. Meskipun sebagian besar lansia menunjukkan tingkat resiliensi yang cukup, yang berarti mereka memiliki kapasitas moderat untuk beradaptasi dengan kondisi kesehatan mereka, resiliensi ini berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan lansia dengan resiliensi rendah. Dukungan caregiver, terutama dari pasangan hidup, serta tingkat pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan resiliensi lansia. Meskipun resiliensi memiliki pengaruh positif, masih ada faktor-faktor lain seperti pengelolaan hipertensi yang tidak optimal, yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan

DAFTAR PUSTAKA

- Hariati H, Barus BR, Sitorus FE. Implementation of Hypertension Management with Caregiver Empowerment to Improve the Quality of Life of the Elderly. JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK). 2025 Jun 30;5(1):71-6.
- Hariati H, Girsang R, Sitorus FE, Zuliawati Z, Riyantoi R. Lokus Kendali Dan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik. 2024 May 5;6(2):1-5.
- Hariati H, Hutabarat V, Delina M, Anies NF, Qaribi M, Simarmata PC. Hubungan Self Confidence Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024. BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology). 2024 Dec 5;7(2):1362-8.
- Harwood D, et al. *Impact of hypertension on the quality of life of elderly patients: a systematic review*. J Gerontol. 2023;45(3):453-460.
- Harwood D, et al. *Impact of hypertension on the quality of life of elderly patients: a systematic review*. J Gerontol. 2023;45(3):453-460.
- Iqbal MA, et al. *Resilience and health outcomes in elderly patients with chronic conditions*. J Gerontol Nurs. 2023;29(7):98-105.
- Iqbal MA, et al. *Resilience and health outcomes in elderly patients with chronic conditions*. J Gerontol Nurs. 2023;29(7):98-105.
- Kementerian Kesehatan RI. *Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
- Kumar S, et al. *The impact of resilience on the self-management of hypertension in older adults*. Int J Aging Hum Dev. 2023;96(2):111-120.
- McDonald J, Toth P, et al. *Quality of life in elderly patients with hypertension: impact of disease management*. Am J Hypertens. 2023;36(2):122-129.
- McDonald J, Toth P, et al. *Quality of life in elderly patients with hypertension: impact of disease management*. Am J Hypertens. 2023;36(2):122-129.
- Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. Am Psychol. 2023;55(1):68-78.
- Seaberg K, et al. *Quality of life in elderly hypertensive patients in low-income settings*. Public Health. 2023;45(2):80-88.
- World Health Organization. *Hypertension in older adults*. WHO. 2023.
- World Health Organization. *The role of community health nurses in supporting elderly patients with chronic conditions*. WHO. 2023.
- Xu J, et al. *Psychological resilience and quality of life among older adults with chronic diseases*. BMC Geriatr. 2023;23:752.

Hariati, Deliana M, Pusparianda D, Fitriana Anies N : Resiliensi Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

Zhang X, Wang H, et al. *Depression and anxiety in older adults with hypertension*. J Clin Hypertens. 2023;25(1):123-130.

Zhang Y, et al. *The role of resilience in coping with hypertension in older adults*. Aging Ment Health. 2023;27(6):913-921.

Zhang Y, et al. *The role of resilience in coping with hypertension in older adults*. Aging Ment Health. 2023;27(6):913-921.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
18 Oktober 2025	26 Oktober 2025	02 November 2025	Ya