

**UPAYA PENURUNAN STRESS MELALUI SELF-COMPASSION PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN MOJOGEDANG****Dyah Vierdiana^{1*}, Amin Aji Budiman²**¹⁻² Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: dyahvierdiana@ukh.ac.id

Disubmit: 04 Desember 2024

Diterima: 31 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18636>**ABSTRAK**

Gangguan mental merupakan gangguan jiwa yang prevalensinya paling tinggi. Kasus gangguan mental tertinggi yaitu prevalensinya 8,9% terdapat pada kelompok umur lansia. Salah satu masalah yang sering dialami lansia adalah Stress. Lansia sering merasa tidak berharga, stress yang berakibat sering mengamuk dan marah - marah. Salah satu cara yang dilakukan adalah memperbaiki kemampuan *self compassion* dalam seorang individu. Lansia terutama di kelompok umur 60 - 74 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Compassion* dalam Menurunkan Stress pada Lansia dengan Hipertensi di Dusun Mojogedang. Jenis penelitian eksperimen. Teknik pelaksanaan menggunakan wawancara dan tanya jawab. Analisis data menggunakan analisis deksriktif. Hasil penelitian menunjukkan intervensi *Self-Compassion* berhasil menurunkan stress pada lansia dengan hipertensi di di Dusun Mojogedang.

Kata kunci: Lansia, Self-compassion, Stress**ABSTRACT**

Mental disorders are mental disorders with the highest prevalence. The highest cases of mental disorders, namely the prevalence of 8.9%, are found in the elderly age group. One of the problems often experienced by the elderly is stress. The elderly often feel worthless, stress that results in frequent tantrums and anger. One way to do this is to improve the ability of self-compassion in an individual. The elderly, especially in the age group 60-74 years. This study aims to determine the effect of Self-Compassion in Reducing Stress in the Elderly with Hypertension in Mojogedang Hamlet. The type of research is experimental. The implementation technique uses interviews and questions and answers. Data analysis uses descriptive analysis. The results showed that the Self-Compassion intervention was successful in reducing stress in the elderly with hypertension in Mojogedang Hamlet.

Keywords: Elderly, Self-compassion, Stress

1. PENDAHULUAN

Gangguan mental merupakan hal yang sedang menjadi permasalahan besar di Indonesia maupun di berbagai negara. Gangguan mental merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi yaitu dengan angka lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia atau sekitar 3,6% dari populasi (Organization, 2021). Data Riskesdas pada tahun 2018 masalah gangguan emosional menunjukkan angka sebanyak 9,8%, hal ini mengalami peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yakni sebanyak 6% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Krisis kesehatan mental tertinggi terjadi pada kelompok umur 60 - 74 tahun dengan presentase sebanyak 8,9% umur tersebut merupakan masa dimana manusia telah mencapai kemasakan secara ukuran dan fungsi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut *World Health Organization* (2016), lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *Anging Process* atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan. Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia (Shobihatus, & Noventi, 2023). Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna (Kaunang et al., 2019).

Lansia yang mengalami stress dapat mengalami perubahan sikap menjadi agresif dan berperilaku kasar (Putra et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh banyak hal, termasuk lansia kesulitan dalam mengelola emosi. Apabila Lansia kesulitan mengelola emosi mereka dengan baik. Stres yang terakumulasi dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi emosi negatif, seperti marah, frustrasi, atau cemas, yang pada gilirannya dapat memicu perilaku agresif. Selain itu juga diakibatkan keterbatasan fisik atau kognitif. Jika lansia mengalami penurunan fungsi fisik atau kognitif, mereka akan merasa frustrasi karena tidak dapat melakukan aktivitas seperti yang mereka inginkan. Perasaan frustrasi ini dapat memicu respons agresif atau kasar kepada perawat atau orang (Handayani, 2023).

2. RUMUSAN MASALAH

Stress merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi melalui peningkatan tekanan darah yang berulang-ulang serta stimulasi sistem saraf untuk memproduksi sejumlah besar hormon vasokonstriksi yang meningkatkan tekanan darah. Menurut (Istiana & Yeni, 2019) di Indonesia penyebab kematian tahun 2016, didapatkan total kematian 1,5 juta dengan penyebab paling banyak adalah karena penyakit kardiovaskuler yaitu sebesar 36,9%. Sejalan dengan data dari IHME juga mengungkapkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia, didapatkan tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu sebesar 23,7% (7).

Laporan Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019) Ketika seseorang stres, hormon stres utamanya (kortisol) akan naik, homeostatisnya kembali secara besar-besaran. Adrenalin yang bekerja sama dengan sistem saraf

Vasokonstriksi akan membuat jantung memompa lebih banyak. Ini akan mempengaruhi gangguan debit jantung dan tekanan darah. Menurut (Delavera et al., 2021) juga memiliki beberapa hasil penting. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Compassion* dalam Menurunkan Stress pada Lansia dengan Hipertensi di Dusun Mojogedang.

3. KAJIAN PUSTAKA

Self Compassion

Konsep *self-compassion* merupakan gagasan yang berasal dari ajaran Buddhis, yang menekankan pentingnya belas kasih terhadap diri sendiri serta perhatian penuh terhadap keadaan pribadi, terutama ketika menghadapi tantangan atau kesulitan. Dalam tradisi Buddhis, *self-compassion* dipandang sebagai respons kebijaksanaan yang melibatkan kasih sayang, kesabaran, dan penerimaan terhadap penderitaan atau ketidaksempurnaan (Neff, 2023).

Kristin Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialami, sehingga menumbuhkan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri. Dalam perspektif ini, *self-compassion* bukan hanya tentang merasakan simpati terhadap diri sendiri, tetapi lebih kepada bagaimana individu menerima penderitaan dengan penuh kesadaran dan tanpa penilaian yang keras.

Self-compassion memerlukan tiga komponen utama: (a) kebaikan diri sendiri—menjadi baik dan memahami diri sendiri dalam kasus rasa sakit atau kegagalan daripada menjadi kritis terhadap diri sendiri yang keras, (b) kemanusiaan umum—menyadari pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada melihatnya sebagai pemisahan dan mengisolasi, dan (c) kesadaran penuh perhatian—menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada mengidentifikasi mereka secara berlebihan (Desbordes, 2019).

Stres

Stres didefinisikan sebagai reaksi fisik, mental, dan emosional seseorang terhadap rangsangan tertentu, yang sering dikenal sebagai "stresor." Stres adalah cara tubuh merespons segala jenis tuntutan (Pearlin, 1981). Perspektif stres sosial menekankan bagaimana pengalaman hidup yang penuh tekanan tertanam ke dalam struktur dan hierarki sosial. Perspektif stres psikologis menyoroti proses internal yang terjadi selama situasi stres, seperti penilaian individu tentang ancaman dan bahaya dari stresor dan cara mengatasi stresor tersebut (Sfurachman et al, 2018). Stres dapat dialami ketika seseorang merasakan adanya tekanan dan tidak dapat mengatasinya (Musradinur, 2016).

Stres merupakan masalah kesehatan individu dan masyarakat yang terkait dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Gangguan yang berhubungan dengan stres diperkirakan menjadi penyebab 75% hingga 90% kunjungan ke dokter perawatan primer (Yashoda, & Sujaritha, 2022). Stres kronis adalah yang paling berbahaya bagi Kesehatan, karena meningkatkan risiko kelelahan dan konsekuensi buruk lainnya (Cardeña, 2011). Mengatasi stress mengacu pada strategi perilaku dan kognitif yang berusaha yang diaktifkan sebagai respons terhadap situasi stres aktual atau yang diantisipasi yang berfungsi untuk mengatur konteks stres dan konsekuensi negatifnya secara sosial-emosional dan fisiologis (Proulx et al, 2016).

Hormon dan kelenjar yang dihasilkan bekerja sama untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan detak jantung, menurunkan nafsu makan, dan mengatur produksi kelenjar keringat (Mahmud & Uyun, 2016).

Tingkatan stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Adryana et al., 2020).

4. METODE

a. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Penyuluhan kesehatan ini akan dilaksanakan pada: Sabtu, 23 Desember 2023, 08.00 WIB - selesai tempat Desa Mojogedang.



Gambar 1. Lokasi Penelitian

b. Metode Pelaksanaan

1) Ceramah

Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan edukasi tentang cara manajemen stres dengan Self-Compassion.

2) Diskusi dan Tanya Jawab

Metode ini digunakan baik pada awal penyuluhan maupun akhir penyuluhan yang berguna untuk menayakan suatu hal yang belum dimengerti.

c. Teknik Pengumpulan data

Data dikumpulkan melalui kuesioner. Instrumen kuesioner menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)*.

d. Alat dan Bahan

Leaflet, lembar balik, laptop, manuskrip, PPT Materi, Kamera/video, rekaman, Clipon, Handpone, Sound System, Meja dan Kursi, Tensimeter

e. Tahapan Kegiatan

1) Perencanaan Kegiatan

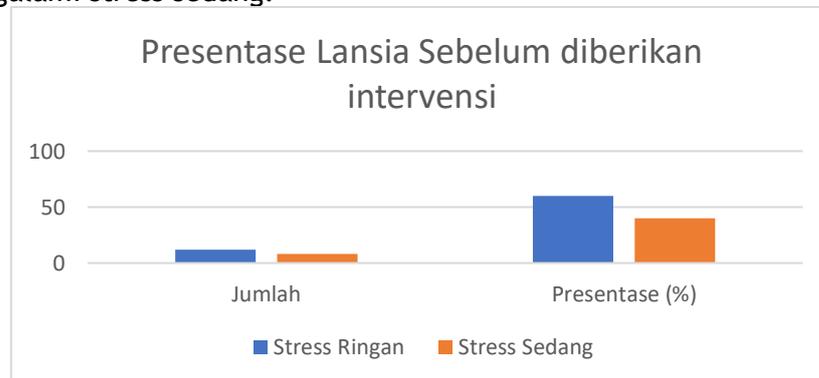
Perencanaan kegiatan dimulai dengan melakukan kontak dengan tokoh masyarakat di Desa Mojogedang. Pertemuan akan dilakukan di desa Mojogedang dengan perwakilan Program Studi Keperawatan Diploma 3 Universitas Kusuma Husada dilakukan pada 1 November 2023 Jam 10-30- 12.00 WIB. Pertemuan dilaksanakan untuk berkoordinasi dan diskusi tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan yakni edukasi tentang manajemen stress pada lansia.

- 2) Pembuatan proposal
Setelah dilaksanakan koordinasi dan diskusi dengan tokoh masyarakat, kemudian akan disusun proposal. Penyusunan proposal akan dilakukan pada bulan November 2023.
- 3) Persiapan alat dan media
Persiapan alat, bahan serta materi penyuluhan akan dilakukan pada bulan Desember 2023 bertempat di Program Studi Keperawatan Diploma 3 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, modul serta materi penyuluhan manajemen stress pada lansia.
- 4) Pelaksanaan
Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang pencegahan tentang peningkatan stress lansia yang mengalami hipertensi pada lansia dilakukan akan dilakukan pada tanggal 21 Desember 2023 jam 09.00-11.00 WIB.
- 5) Monitoring dan Evaluasi
Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan melakukan pemberian serta pertanyaan kepada lansia tentang *Self-Compassion*. Monitoring keberlanjutan kegiatan adalah setelah dilakukan proses penyuluhan tentang manajemen stress yang akan dilaksanakan pada bulan Januari 2023 yakni dengan dilakukan kunjungan ulang guna melakukan evaluasi terhadap pengetahuan lansia tentang manajemen stress dengan *Self-Compassion*.
- 6) Penyusunan Laporan
Penyusunan laporan akhir pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada bulan Februari 2023. Kegiatan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- 7) Tabulasi hasil pretest dan post test yang telah diisikan oleh peserta dan hasil evaluasi. Hasil tersebut dapat dianalisis dan disusun dalam manuskrip untuk dipublikasi pada jurnal pengabdian masyarakat yang bereputasi.
- 8) Penyusunan laporan pengabdian Masyarakat
Penyusunan laporan pengabmas dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat terselesaikan
- 9) Seminar
Seminar hasil akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta.

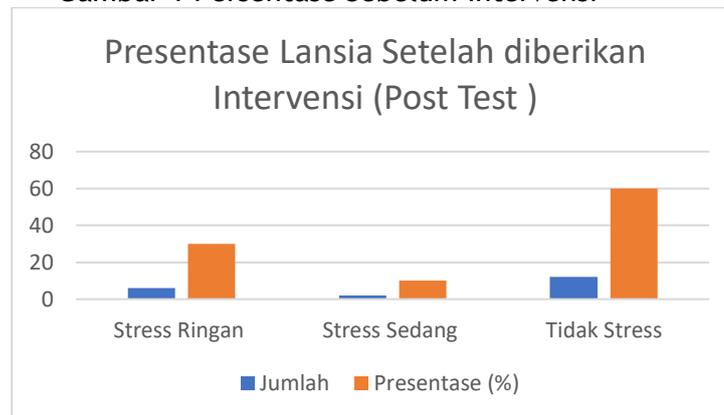
5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pemberian informasi tentang intervensi tentang Self Compassion dan pendidikan bahaya stress pada lansia dengan hipertensi dilakukan kepada 20 lansia. Hasil pretest di dapatkan 12 (60%) lansia mengalami stress ringan, 8 (40%) lansia mengalami stress sedang.



Gambar 1 Presentase Sebelum Intervensi



Gambar 2. Presentase Post Test

Hasil Post test melalui tabel di atas mengungkapkan bahwa ada penurunan dari semula 100% menjadi 40 %, hal ini menunjukkan bahwa hasil pemberian pendidikan kesehatan tentang Self - Compassion berhasil.

b. Pembahasan

Hasil post-test yang disajikan melalui tabel menunjukkan penurunan signifikan dari 100% menjadi 40%. Penurunan ini menggambarkan bahwa upaya yang dilakukan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang self-compassion kepada lansia dengan hipertensi di Dusun Mojogedang telah berhasil. Penurunan ini menunjukkan perubahan positif yang signifikan dalam kondisi stres para lansia yang mengikuti intervensi pendidikan tersebut.

Dalam konteks judul penelitian "Upaya Penurunan Stres Melalui Self-Compassion pada Lansia dengan Hipertensi di Dusun Mojogedang," hasil ini menegaskan bahwa self-compassion dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu lansia mengelola stres yang mereka alami, terutama yang disebabkan oleh kondisi hipertensi. Hipertensi sering kali menjadi sumber stres yang cukup tinggi pada lansia, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Pendidikan mengenai self-compassion memberikan mereka keterampilan untuk lebih menerima dan

berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri, serta menghadapi stres dengan cara yang lebih positif.

Penurunan tingkat stres yang tercatat dalam post-test menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam program ini telah mengalami peningkatan dalam penerimaan diri dan pengelolaan emosi. *Self-compassion*, yang mengajarkan pentingnya bersikap baik terhadap diri sendiri, mengakui kesulitan tanpa penghakiman, dan melihat stres sebagai bagian dari pengalaman manusia, terbukti membantu lansia untuk lebih mampu menghadapi tekanan hidup tanpa meningkatkan kecemasan atau stres.

Hasil kegiatan ini, yang menunjukkan penurunan stres pada lansia dengan hipertensi setelah pelatihan *self-compassion*, sejalan dengan temuan Agung et al. (2023) dan Giyati (2023). Agung et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif menurunkan stres pada mahasiswa, tanpa perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan, menunjukkan efektivitasnya secara konsisten. Giyati (2023) menambahkan bahwa *self-compassion* berhubungan signifikan dengan regulasi emosi ($R = 0,697$, $p < 0,01$), yang membantu individu mengurangi stres. Temuan ini mendukung bahwa pelatihan *self-compassion* pada lansia di Dusun Mojogedang efektif dalam mengelola emosi dan menurunkan stres.

Stress merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi melalui peningkatan tekanan darah yang berulang-ulang serta stimulasi sistem saraf untuk memproduksi sejumlah besar hormon vasokonstriksi yang meningkatkan tekanan darah. Menurut (Istiana & Yeni, 2019) di Indonesia penyebab kematian tahun 2016, didapatkan total kematian 1,5 juta dengan penyebab paling banyak adalah karena penyakit kardiovaskuler yaitu sebesar 36,9%. Sejalan dengan data dari IHME juga mengungkapkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia, didapatkan tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu sebesar 23,7% (7). Laporan Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019) Ketika seseorang stres, hormon stres utamanya (kortisol) akan naik, homeostatisnya kembali secara besar-besaran. Adrenalin yang bekerja sama dengan sistem saraf Vasokonstriksi akan membuat jantung memompa lebih banyak. Ini akan mempengaruhi gangguan debit jantung dan tekanan darah. Menurut (Delavera et al., 2021) juga memiliki beberapa hasil penting. Di antara orang dewasa Asia Amerika, manusia dengan tekanan darah tinggi juga bisa karena suka melakukan kesehatan yang buruk seperti jarang mengonsumsi minuman beraktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur yang buruk.

6. KESIMPULAN

Intervensi *Self-Compassion* berhasil menurunkan stress pada lansia dengan hipertensi di di Dusun Mojogedang.

Saran

Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *self-compassion* pada lansia dengan berbagai kondisi kesehatan lainnya, seperti diabetes, penyakit jantung, atau gangguan tidur. Hal ini akan membantu memperluas aplikasi intervensi tersebut pada populasi lansia yang lebih luas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agung Pradana, M. R., Lukman, L., & Firdaus, F. (2023). Pelatihan Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6790-6800. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5602>
- Adryana, N.C. et al. (2020) 'Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III fakultas kedokteran universitas Lampung', *Majority*, 9(2), pp.
- Amalia Senja. (2019). *Perawatan lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika
- Cardeña E, Carlson E. Acute stress disorder revisited. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011;7:245-67
- Desbordes, G. (2019). Self-related processing in mindfulness-based interventions. *Current Opinion in Psychology*, 28, 312-316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.015>
- Giyati, A. N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal (The relationship between self-compassion and emotion regulation with stress among early adults). *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Handayani, Tika, 2013, Pesantren Lansia Sebagai Upaya MeminimDelavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Istiana, M., & Yeni. (2019). The effect of psychosocial stress on the incidence of hypertension in rural and urban communities. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(4), 408-417. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i4.7988>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i4.7988> Desember 2013
- Mahmud, R., Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1 (2), 52-61.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif. *Jurnal Edukasi*, 2(2), July, 183-200.
- Neff KD. (2023), Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol*. 2023 Jan 18;74:193-218. doi: 10.1146/annurev-psych-032420-031047. Epub 2022 Aug 12. PMID: 35961039.
- Organization, W. H. (2021). *No Title*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-cor>
- Pearlin, L.I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 1981; 22(4), 337-356.
- Proulx, J., Aldwin, C. (2016). Stress and Coping Theory in Geropsychology.

- In: Pachana, N. (eds) Encyclopedia of Geropsychology. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_120-1
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Putra, D. P., Malay, M. N., & Setiawan, N. A. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan agresivitas pada caregiver lansia. *Anfusina: Journal of Psychology*, 4(2).
- Shobihatus, & Noventi, I. (2023). Kelola Stress Pada Lansia Dengan Cerdik Melalui Kegiatan Permainan Dan Olahraga. *Community Development. Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9699-9704. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i5.20910>
- Surachman, A., & Almeida, D. (2018, July 30). Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 6 Jan. 2025, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-341>
- Yashoda, & Sujaritha. (2022). Stress and stress management: A review. *Indian Journal of Natural Sciences*, 13(73), 45558. Retrieved from <http://www.tnsroindia.org.in>
- WHO (World Health Organization). (2016). Tentang Populasi Lansia. 2. Kementerian Kesehatan RI.