

## Intervensi dengan pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan stres pada lanjut usia dengan hipertensi = Cognitive-behavioral therapy approach to reduce stress for older adult with hypertension

Angelia Sun Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349723&lokasi=lokal>

---

Abstrak

### **ABSTRAK**

Stres adalah masalah yang umum dialami oleh setiap individu, termasuk juga pada lanjut usia. Ketika seseorang memasuki masa usia lanjut, terdapat sejumlah penurunan fungsi tubuh, baik secara fisik, kognitif, psikologis, maupun sosial yang dapat menimbulkan stres sehingga berdampak pada meningkatnya tekanan darah tinggi (hipertensi). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi dengan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi. Partisipan dalam penelitian ini adalah lanjut usia (N=4) berusia 65-74 tahun. Setiap partisipan mempersepsikan hidupnya sebagai stres, yang diukur dengan alat ukur Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, 1983) dan memiliki penyakit hipertensi berdasarkan pengukuran menggunakan alat digital blood pressure monitoring. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-post design, dimana dilakukan pengukuran tingkat stres dan tekanan darah pada awal dan akhir intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Pada akhir intervensi terlihat adanya penurunan tingkat stres dan perubahan tekanan darah dari hipertensi menjadi tekanan darah pada kategori normal untuk lanjut usia. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku berhasil menurunkan tingkat stres yang berdampak pada penurunan tekanan darah yang tinggi pada lanjut usia.

---

### **ABSTRACT**

Stress is a common problem that happen in every individual, including older adult. When people become old, there are decline in bodily function, such as physically, cognition, psychological, and social aspect which can be stressful and increase high blood pressure (hypertension). The aim of this study is to examine effectiveness of Cognitive-behavioral therapy to reduce stress for older adult with hypertension. The participant of the study is older adult (N=4) with age between 65-74 years old. Each participant perceives their life as stressful, measured by perceived stress scale (Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, 1983), and has hypertension based on digital blood pressure monitoring machine. The pre-post design applied in study, which is stress and blood pressure measured before and after intervention to see any possible change. At the end of intervension, there are decrease in stress score and change in blood pressure from hypertension to normal blood pressure for older adult. Result indicated that Cognitive-behavioral therapy success to reduce stress and decrease the hypertension in older adult.