

***PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK
TURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN
MANAJEMEN STRES MELALUI ART THERAPY (MELUKIS)***

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir

Berbasis Project



Oleh:

DEWI ARUM QORIK

22020121120013

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2025

SURAT PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dewi Arum Qorik

NIM : 22020121120013

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : *Project* Santun Lansia: Strategi Untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Manajemen Stres Melalui *Art Therapy* (Melukis)

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2025

Yang Menyatakan



Dewi Arum Qorik
NIM.22020121120013

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Dewi Arum Qorik
Tempat/Tanggal Lahir : Pekalongan, 10 Januari 2003
Alamat Rumah : Tegaldowo, Kec. Tirto, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah
No. Telp : 0895425321800
Email : dewiarumqorik10@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “*Project Santun Lansia: Strategi Untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Manajemen Stres Melalui Art Therapy (Melukis)*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2025

Yang Menyatakan,



Dewi Arum Qorik
NIM.22020121120013

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

***PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK TURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MANAJEMEN STRES MELALUI
ART THERAPY (MELUKIS)***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Dewi Arum Qorik

NIM: 22020121120013

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk review

Pembimbing,

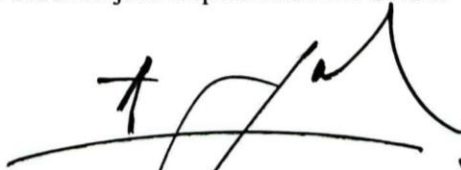


Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

NIP. 197810142003122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Lembar Pengesahan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

***PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK TURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MANAJEMEN STRES MELALUI
ART THERAPY (MELUKIS)***

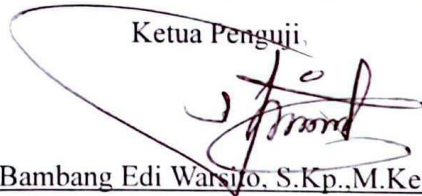
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dewi Arum Qorik

NIM : 22020121120013

Telah diuji pada 3 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapat gelar Sarjana Keperawatan

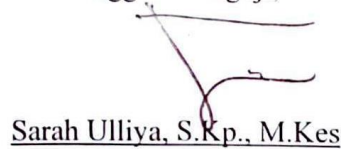
Ketua Penguji,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes

NIP. 196303071989031002

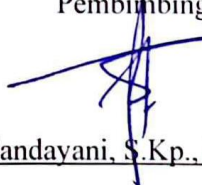
Anggota Penguji,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes

NIP. 197701262001122001

Pembimbing,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

NIP. 197810142003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.KP., M.Kep.Sp.Mat

NIP.197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* dengan judul “*Project* Santun Lansia: Strategi Untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Manajemen Stres melalui *Art Therapy* (Melukis)”.

Laporan *project* ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang serta untuk memberikan informasi kepada pembaca mengenai *project* yang penulis lakukan. Harapannya dengan adanya *project* ini, pembaca dapat mengetahui bagaimana manajemen stres melalui *art therapy* pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, penulis juga berharap laporan *project* ini dapat bermanfaat bagi profesi keperawatan dalam menentukan arah intervensi yang tepat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan *project* ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ini. Akhir kata, penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan kata yang kurang berkenan di hati pembaca.

Semarang, Juni 2025

Penulis



Dewi Arum Qorik

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir berbasis *project* ini tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dorongan diri berbagai pihak, penyelesaian *project* ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp. Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ibu Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep.,Sp.KMB selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing penulis dalam menyusun *project* ini. Terima kasih karena telah mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing *project* penulis dalam ini.
4. Pengurus Wisma Lansia Harapan Asri dan para lansia yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan *project* disana.
5. Seluruh civitas akademik Departemen Keperawatan yang memberikan bantuan administrasi.

6. Kedua orang tua penulis, Ibu Juhariyah dan almarhum Bapak Wasjuri yang telah menyanangi, mendidik, membimbing, serta selalu mendoakan penulis. Terima kasih untuk *support*, kerja keras, dan pengorbanannya. Gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk kalian.
7. Kakak-kakak dan Adik-adik penulis, Adek Dina, terima kasih untuk *support*, kehadiran, dan doa yang selalu siap mengiringi penulis selama penyusunan *project* ini.
8. Teman kelompok *project*, Sintia dan Fitriani yang telah mengorbankan pemikiran, waktu, dan materi dalam menyelesaikan *project* ini. Terima kasih atas kerja samanya dan telah saling mengerti satu sama lain.
9. Sahabat penulis, Fadlila, Ghaida, dan teman-teman mahasiswa keperawatan angkatan 2021 yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk penulis.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian *project* ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan *project* ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres	11
2.1.1 Pengertian Stres.....	11
2.1.2 Model Stres	11
2.1.3 Tingkatan Stres.....	12
2.1.4 Gejala Stres	14
2.1.5 Dampak dan Akibat Stres.....	14
2.1.6 Stres pada Lansia.....	15
2.1.7 Hubungan Stres dan Hipertensi.....	17
2.1.8 Pengukuran Stres.....	17
2.2 Manajemen Stres	19
2.2.1 Pengertian Manajemen Stres.....	19
2.2.2 Terapi Famakologis Stres	19
2.2.3 Terapi Non-Farmakologis Stres	20
2.2.4 Stres Terhadap Proses Adaptasi.....	20
2.2.5 <i>Art Theraphy</i> Sebagai Manajemen Stres.....	22

2.3	Hipertensi.....	23
2.3.1	Pengertian Hipertensi	23
2.3.2	Klasifikasi Hipertensi.....	25
2.3.3	Gejala Hipertensi.....	26
2.3.4	Faktor Risiko Hipertensi	27
2.3.5	Komplikasi Hipertensi	32
2.3.6	Tatalaksana Hipertensi	36
2.4	Lansia.....	40
2.4.1	Pengertian Lansia	40
2.4.2	Klasifikasi Lansia.....	41
2.4.3	Ciri-Ciri Lansia	42
2.5	Pemberdayaan Masyarakat	43
2.5.1	Pengertian Pemberdayaan Masyarakat	43
2.5.2	Tahapan Pemberdayaan Masyarakat	44
2.5.3	Strategi Pemberdayaan Masyarakat	45
2.5.4	Prinsip Utama Pemberdayaan Masyarakat.....	46
2.5.5	Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi.....	48
2.6	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	49
BAB III METODE PELAKSANAAN		50
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	50
3.2	Sasaran Kegiatan	52
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan.....	52
3.3.1	Tempat Kegiatan	52
3.3.2	Waktu Kegiatan.....	54
3.4	Sarana dan Prasana	54
3.5	Prosedur Kegiatan.....	56
3.6	Risiko Bahaya dan Cara Pencegahan	59
BAB IV HASIL KEGIATAN.....		60
4.1	Hasil Pengkajian	60
4.1.1	Data Demografi.....	60
4.1.2	Data Tingkat Stres	61
4.1.3	Data Tekanan Darah	62
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	62
4.3	Perencanaan	64

4.4	Pelaksanaan.....	65
4.5	Evaluasi.....	67
BAB V PEMBAHASAN		71
5.1	Pembahasan Kegiatan Berdasarkan <i>Evidence Based</i>	71
5.1.1	Tingkat stres	71
5.1.2	Tekanan Darah	73
5.1.3	<i>Art Therapy</i> dengan Pendekatan Paliatif.....	75
5.2	Dukungan.....	77
5.3	Hambatan.....	78
5.4	Keterbatasan	81
5.5	Keberlanjutan.....	83
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		85
6.1	Kesimpulan.....	85
6.2	Saran	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		xvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Klasifikasi Hipertensi	26
4.1	Distribusi Frekuensi Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik pada Maret 2025	60
4.2	Distribusi Frekuensi Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia di Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik pada Maret 2025	61
4.3	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Stres Lansia Penderita Hipertensi di Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik pada Maret 2025	61
4.4	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik pada Maret 2025	62
4.5	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Stres Lansia Penderita Hipertensi di Wisma Lansia Harapan Asri Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Art Therapy</i>	67
4.6	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wisma Lansia Harapan Asri Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Art Therapy</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Pelaksanaan <i>Art Therapy</i>	23
2.2	Alur Protokol Tatalaksana Hipertensi	40
2.3	Skema Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	54
3.1	Ilustrasi Pengaturan Tempat Duduk	55
3.2	<i>Sphygmomanometer</i> TensiOne	55
3.3	Alat dan Bahan <i>Art Therapy</i> Melukis	55
3.4	Media Lembar Balik	55
3.5	Lembar Observasi Tekanan Darah Lansia	55
3.6	Pendopo Wisma Lansia Harapan Asri	56
3.7	Proses <i>Art Making</i> dan <i>Art Sharing</i>	57
4.1	Sesi Penyampaian Materi	66
4.2	Proses <i>Art Therapy</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Izin Studi Pendahuluan	xvii
2. Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xviii
3. Instrumen Pengkajian	xix
4. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxi
5. Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xxii
6. Standar Operasional Prosedur <i>Art Therapy</i>	xxvii
7. Satuan Acara Pembelajaran	xxvii
8. Dokumentasi Kegiatan	xxviii

ABSTRAK

Dewi Arum Qorik

Project Santun Lansia: Strategi Untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Manajemen Stres Melalui Art Therapy (Melukis)

xvi + 96 Halaman + 7 Tabel+ 12 Gambar+ 8 Lampiran

Lansia merupakan kelompok yang rentan terkena berbagai penyakit akibat proses penuaan terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi pada lansia dapat diperparah dengan adanya stres yang ditimbulkan dari perubahan fisik maupun psikologi yang terjadi pada lansia. Sebagai faktor risiko hipertensi, stres penting untuk dikelola. Kelola stres atau manajemen stres dapat dilakukan dengan kombinasi terapi non farmakologis seperti *art therapy* melukis. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat stres, tekanan darah tinggi, melalui pemberdayaan lansia dan *caregiver*. Pelaksanaan *project* dilakukan dengan jumlah 10 orang lansia dengan didampingi *caregiver*. Sesi *art therapy* dilaksanakan selama 4 sesi. Tingkat stres dievaluasi menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale* 21 dan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* pada *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari kegiatan ini adalah didapatkan penurunan tingkat stres pada lansia dan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 5,9 mmHg, tekanan darah diastolik sebesar 4,2 mmHg. *Art therapy* melukis memberikan efek relaksasi dan menjadi media ekspresi diri yang membantu lansia mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka serta dapat dijadikan sebagai strategi manajemen stres yang mendukung proses penuaan yang sehat. Diharapkan agar *art therapy* tetap dilanjutkan oleh lansia, dan dapat dijadikan program rutin serta perlu dilakukan evaluasi keterampilan *caregiver* mengenai teknik dasar *art therapy* agar dapat memandu lansia dalam kegiatan seni yang sesuai.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Manajemen Stres, *Art Therapy*

Daftar Pustaka: 119 (2016-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2025

Dewi Arum Qorik

Project Santun Lansia: Strategies to Reduce Hypertension in the Elderly with Stress Management Through Art Therapy (Painting)

xvi + 96 pages + 7 tables + 12 pictures + 8 Attachments

ABSTRACT

The elderly are a group that is vulnerable to various diseases due to the aging process, especially degenerative diseases such as hypertension. Hypertension in the elderly can be exacerbated by stress caused by physical and psychological changes that occur in the elderly. As a risk factor for hypertension, stress is important to manage. Manage stress or stress management can be done with a combination of non-pharmacological therapies such as art therapy painting. This activity aimed to help reduce stress levels, high blood pressure, through empowering the elderly and caregivers. The project implementation was carried out with a total of 10 elderly people accompanied by caregivers. Art therapy sessions were held for 4 sessions. Stress levels were evaluated using the Depression, Anxiety, Stress Scale 21 questionnaire and blood pressure using a sphygmomanometer in the pre-test and post-test. The results of this activity were a decrease in stress levels in the elderly and a decrease in average systolic blood pressure by 5.9 mmHg, diastolic blood pressure by 4.2 mmHg. Art therapy painting provided a relaxing effect and becomes a medium of self-expression that helps the elderly manage stress and improve their quality of life and can be used as a stress management strategy that supports the healthy aging process. It is hoped that art therapy will be continued by the elderly, can be used as a routine program and it is necessary to evaluate caregiver skills regarding basic art therapy techniques so that they can guide the elderly in appropriate art activities.

Keywords: Elderly, Hypertension, Stress Management, Art Therapy

References: 119 (2016-2025)