

An Overview of the Stress Levels of the Elderly Living in Bojongbata Nursing Home, Pemalang

Lilis¹ , Dyah Putri Aryati²

¹ Departement of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah PekajanganPekalongan Indonesia

 haylilis20@gamil.com

Abstract

Elderly is the final stage of human growth and is a natural process that cannot be avoided by any individual. The aging process is characterized by anatomical, biological, physiological and psychological changes. Psychological problems that often occur in the elderly are stress caused by being in nursing home. This study aimed to describe the level of stress in the elderly living in Bojongbata Nursing Home, Pemalang. Sample: The sample of this study were 46 elderly living in Bojongbata Nursing Home, Pemalang. This research was a quantitative descriptive study. The instrument of the study was a questionnaire of Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42). The youngest age of the respondents was 60 years, the oldest was 84 years, and the average age was 70.4 years; more respondents were female (52.2%); in terms of education, the majority of the respondents (30.4%) never go to school primary school (30.4%); and the marital status of the majority of respondents (82.6%) were widows and widowers. The highest level of stress of the respondents (32.6%) in the study was the mild level. Nursing home managers can use the results of this study as a material for screening stress levels in the elderly living in nursing homes.

Keywords: *Elderly, Stress level, nursing home*

Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang

Abstrak

Lansia merupakan tahap akhir dalam tahap pertumbuhan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Proses menua ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia adalah stres yang diakibatkan karena lansia tinggal di Panti Pelayanan Sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang sebanyak 46 lansia. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Alat ukur yang digunakan menggunakan Kuesioner dalam penelitian ini adalah Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42). Gambaran usia terendah 60 tahun dan tertinggi 84 tahun dengan rata-rata usia lansia 70,46 tahun. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (52.2%). Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini didapatkan paling banyak tidak sekolah dan hanya tamatan SD. Terdapat 14 (30.4%) tidak sekolah, 14 (30.4%) SD. Berdasarkan karakteristik status pernikahan menunjukkan bahwa data demografi untuk status pernikahan didapatkan bahwa hampir seluruh 38 (82.6%) berstatus janda/duda. Gambaran tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres ringan sebanyak 15 orang

Kata Kunci : level stres, rumah perawat

1. Pendahuluan

Lansia merupakan tahap akhir dalam tahap pertumbuhan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. proses menua ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis [1]. Populasi lansia setiap tahun semakin meningkat di Indonesia pada tahun 2017 diperkirakan jumlah lansia mencapai 23,66 juta jiwa lansia 9,03%. Pada tahun 2018, presentase lansia 24,49 juta jiwa lansia 9,27. Meningkat ditahun 2019 menjadi 25,9 juta jiwa lansia 9,7%. Presentase lansia Indonesia terus meningkat hingga tahun 2020 yaitu menjadi 26 juta-an jiwa lansia dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dari pada lansia laki- laki yaitu 10,43% berbanding 9,42% [2].

Peningkatan yang tinggi pada lanjut usia tersebut memicu timbulnyaberbagai masalah dari segi aspek sosial, ekonomi, budaya ataupun dari aspek kesehatan. Permasalahan kesehatan yang beragam pada lansia dan ketidakberdayaan lansia untuk menyelesaikan masalah kesehatan tersebut memicu stres pada gangguan psikologis [3]. Faktor yang yang mempengaruhi stres pada lansia yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan. Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Perawatan lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga mereka tetap merasa bahagia dan dapat menjalani kehidupan masa tuanya dengan lebih baik [1].

Pada lansia yang tinggal atau menjalani perawatan di panti pelayanan sosial prevalensi stres mencapai 30%[4]. Dampak dari stres biasanya jika tidak bisa diatasi oleh lansia dapat mengakibatkan kemunduran fisik pada lansia. Kemunduran fisik terjadi sebab lansia memikirkan serta memiliki persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi kepada dirinya[5]. Stres bisa mempengaruhi persepsi seseorang serta kemampuannya pengambilan keputusan. Selain itu stres juga mempengaruhi hubungan sosial seseorang dengan yang lainnya serta mampu mengubah nilai dan kepercayaan seseorang. Ada perbedaan bermakna terhadap tingkat stres lansia bersama keluarganya serta lansia yang tinggal dipanti. Stres berat yang dialami oleh lansia lebih cenderung lansia yang tinggal dipanti sedangkan stres ringan cenderung dialami oleh lansia yang tinggal dengan keluarga. Hasil ini penelitian sebagian besar penghuni panti mengalami stres sedang sedangkan sebagian besar lansia yang tinggal di luar panti tidak mengalami stress. Lansia yang tinggal di panti jompo memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata orang yang mengalami stres dan 58% responden mengalami depresi ringan [4].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 12 Januari 2022 di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang jumlah lansia keseluruhan adalah 83. Terdapat sebanyak 34 lansia yang berjenis kelamin perempuan dan 49 lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan terdapat 54 lansia yang mengalami gangguan psikologis, kelemahan fisik akibat stroke, demensia, gangguan pendengaran, gangguan

penglihatan dan ada juga lansia yang masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan petugas panti. Dan 29 lansia yang berada diruang perawatan khusus akibat penurunan fungsi tubuh dan membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas. Berdasarkan masalah serta fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu mengenai “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang”.

2. Metode

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Alat ukur yang digunakan menggunakan Kuesioner dalam penelitian ini adalah Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42). Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 46 sampel.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Di Panti Bojongbata Pemalang.

Variabel	Mean	Median	Min	Maks
Usia	70,46	70	60	84
Karakteristik		Frekuensi (f)	Presentase(%)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki		22	47,8	
Perempuan		24	52,8	
Pendidikan				
Tidak Sekolah		14	30,4	
SD		14	30,4	
SMP		7	15,2	
SMA		7	15,2	
Perguruan Tinggi		4	8,7	
Status Pernikahan				
Tidak menikah		1	2,2	
Menikah		7	15,2	
Janda/duda		38	86,4	
Total		46	100	

Berdasarkan pada tabel 1, menunjukkan bahwa usia terendah 60 tahun dan tertinggi 84 tahun dengan rata-rata usia lansia 70,46 tahun. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa respondenterbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (52.2%). Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini didapatkan paling banyak tidak sekolah dan hanya tamatan SD. Terdapat 14 (30.4%) tidak sekolah, 14 (30.4%) SD. Berdasarkan

karakteristik status pernikahan menunjukkan bahwa data demografi untuk status pernikahan didapatkan bahwa hampir seluruh 38(82.6%) berstatus janda/duda.

b. Tingkat stres responden

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Tingkat Stres Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojombata Pemasang

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Normal	12	26,1
Stres Ringan	15	32,6
Stres Sedang	13	28,3
Stress Berat	6	13,0
Total	46	100

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringa sebanyak 15 orang (32,6%).

Pembahasan

Usia

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa usia terendah 60 tahun dan tertinggi 84 tahun dengan rata-rata usia lansia 70,4 tahun. Menurut Muhith dan Siyoto (2016) semakin lanjut usia seseorang maka akan mengalami kemunduran terutama kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran-peran sosialnya yang mengakibatkan gangguan dalam mencukupi kebutuhan hidupnya dan dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Kondisi lanjut usia dapat pula berpengaruh terhadap kondisi [6]. Semakin tua usia, maka penurunan fungsi fisik dan mental tentu saja akan semakin besar risiko untuk terjadi stress. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Tjhin yang menyatakan umur 64-75 tahun lebih banyak mengalami stres ringan dan lansia yang berusia lebih dari 75 tahun lebih banyak mengalami stres berat [4].

Jenis kelamin

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan dari bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (52.2%). Menurut badan pusat statistik (2020) presentase lansia indonesia meningkat sekitar dua kali lipat yakni menjadi 9,6% (25 juta-an) dimana lansia perempuan satu persen lebih banyak dari lansia laki-laki (10,10% berbanding 9.10%) [2]. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Katuuk dan Mowor dimana jenis kelamin didapatkan perempuan lebih dominan dengan presentase 55,6% hasil penelitian menunjukkan stres lebih dominan pada perempuan dengan jumlah responden 30 lanjut usia. Karena sering bertambahnya usia perempuan akan mengalami menopause dimana keadaan ini akan sangat mempengaruhi emosi yang ada pada perempuan [7].

Pendidikan

Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini didapatkan paling banyak tidak sekolah dan hanya tamatan SD. Terdapat 14 (30.4%) tidak sekolah, 14 (30.4%) SD. Menurut Badan Pusat Statistik (2020) Lansia di Indonesia masih didominasi oleh lansia yang memiliki latar

pendidikan rendah yakni 32,48% tidak tamat SD dan 13,96% lansia tidak bersekolah hanya sekitar 13,77% lansia yang memiliki pendidikan SMA ke atas. Tingkat pendidikan yang di capai lanjut usia saat ini adalah cerminan pendidikan zaman dahulu dimana fasilitas pendidikan yang kurang memadai dan akses sekolah yang jauh. Hal tersebut menyebabkan masih banyak lansia yang belum terpapar dunia pendidikan [2]. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Wreda Jakarta oleh Hadipranoto, et al (2020) sebagian besar dari responden memiliki pendidikan yang rendah yaitu tingkat SD 46,7% dan tidak bersekolah 23,3% [8]

Status pernikahan

Berdasarkan karakteristik status pernikahan menunjukkan bahwa data demografi untuk status pernikahan didapatkan bahwa hampir seluruh 38 (82.6%) berstatus janda/duda. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Santoso dan Tjhin menunjukkan dari 52 responden terdapat 35 responden yang berstatus janda atau duda [4]. Berdasarkan *literatur review* yang dilakukan oleh Pratama (2020) mayoritas (72,4%) lansia yang tinggal di panti sosial berstatus janda atau duda orang yang tidak terikat dalam suatu pernikahan atau kehilangan pasangannya beresiko mengalami stres [9]. Penelitian yang dilakukan Liviana, dkk (2018) menjelaskan bahwa status janda atau duda menunjukkan bahwa lansia sudah tidak mempunyai pasangan hidup yang biasanya disebabkan oleh faktor perceraian, ataupun meninggal. Keberadaan pasangan hidup akan mempengaruhi kondisi emosional pada lansia [10].

Tingkat stres responden

Hasil dari penelitian pengukuran tingkat stres yang dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 terhadap 46 responden lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongsari Pemalang menunjukkan bahwa tingkat stres lansia sebagian besar responden adalah tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (32,6%). Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaunang, dkk (2019) di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia hasil penelitian diketahui bahwa dari 51 lansia sebanyak 47 lansia mengalami stres ringan [5].

Menurut penelitian Fahira yang dilakukan di Panti Wredha Budi Mulia Cengkareng Jakarta Barat hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa lingkungan tempat tinggal adalah masalah yang menimbulkan tingkat stres pada lansia lansia yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya dapat menjadi pemicu terjadinya stres. Kurangnya perhatian, kesendirian dan kesepian adalah penyebab stres yang dialami lansia yang tinggal dipanti. Dalam lingkungan tempat tinggalnya lansia harus memenuhi kebutuhan rasa nyaman bagi dirinya sendiri dan rasa nyaman terhadap lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahira wawancara dilakukan dengan lansia yang tinggal di panti sosial bahwa lanjut usia mengalami berbagai macam masalah atau konflik. Lansia yang tinggal dipanti kadang merasa tidak nyaman dengan teman sekamarnya sehingga menimbulkan pertentangan hubungan dengan orang lain yang akan memicu terjadinya stres yang tinggal di panti karena peristiwa bersaing dengan teman sekamarnya atau dengan keperibadian masing-masing lanjut usia. Stres disebabkan oleh kombinasi dari lingkungan eksternal dan faktor psikologis, artinya pada saat individu merasakan bahwa ia dapat berhadapan dengan stresor, maka secara adaptif kondisi mental atau fisik akan berubah untuk menyesuaikan stresor tersebut [11]. Stres yang terjadi pada

lansia apabila stresor tersebut dirasakan serta dipersepsikan sebagai ancaman bagi lansia akan menyebabkan gangguan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fisiologis, kognitif, emosi serta perilaku [1].

Didukung dengan penelitian Santoso dan Tjhin yang menyebutkan bahwa masalah kesehatan yaitu penyebab utama stres yang terjadi pada lansia, antara lain kecacatan, gangguan penglihatan, pendengaran dan memori. Berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada lansia dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan pekerjaan yang dapat menimbulkan terjadinya stres. Kesulitan dalam mengingat serta mengingat kembali sesuatu, serta berkurangnya kemampuan indra pendengaran, pengecap, raba, kontrol berkemih, penyakit spesifik, serta perubahan pola tidur, dan perubahan pola makan, ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari (berbelanja, menyiapkan makanan, membersihkan rumah, dan lain-lain) dapat menjadi faktor pemicu stres yang dialami lansia [4]. Selaras dengan penelitian Kaunang, dkk (2019) yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia" menyatakan bahwa semakin bertambah umur maka akan terjadi penurunan kesehatan yang di alami. Walaupun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat lanjut usia akan tetap merasa kelelahan.

Stres fisik gejalanya berupa sakit kepala, pusing, pening, tidur tidk teratur, insomnia, bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, selera makan yang berubah mudah lelah atau kehilangan energi, dan banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dalam hidup. Permasalahan kesehatan yang cenderung mengalami penurunan tersebut yang tersebut yang akan menyebabkan berbagai gangguan fisik yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat sehingga akan berdampak pada kualitas hidup lansia [5].

4. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia terendah 60 tahun dan tertinggi 84 tahun dengan rata-rata usia lansia 70,46 tahun. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (52,2%). Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini didapatkan paling banyak tidak sekolah dan hanya tamatan SD. Terdapat 14 (30,4%) tidak sekolah, 14 (30,4%) SD. Berdasarkan karakteristik status pernikahan menunjukkan bahwa hampir seluruh 38 (82,6%) berstatus janda/duda. Gambaran tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (32,6%).

Referensi

- [1] Selo, J., Candrawati, E., & Putri, ronasari mahaji. (2017). Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2.
- [2] BPS. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- [3] Santosa, i made eka, Ikhsan, M., & Pratama, I. B. Y. (2016). Pengaruh teknik manajemen stress terhadap penurunan tingkat stress pada lanisa dipanti sosial tresna werdha puspakarma mataram. *Jurnal Prima*, 2(2), 31–44.
- [4] Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- [5] Kaunang, vindy dortje, Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *E-Journal Keperawatan*, 7.
- [6] Muhith, A., & Siyoto, S. 2016. Pendidikan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Hak cipta. Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta:Rineka Cipta.
- [7] Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tumohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6.
- [8] Hadipranoto, H., Satyadi, H., & Rostiana. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Wreda X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humniora, Dan Seni*, 4(1), 119–127.
- [9] Pratama, H. S. A. (2020). Literatur Riview: Tingkat Stres Lansia Yang Tiggal Di Balai Pelayanan Sosial. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- [10] Livana., Susanti, Darwati, & Anggreani. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4, 80–93.
- [11] Fahira, Q. N. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Social Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2018. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fik Umj.

