

Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2021

Lindawati F. Tampubolon¹, Lindawati Simorangkir², Have been Octavia³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth, Medan
linda.tampubolon@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
Article history: Dikirim 10 Januari, 2021 Direvisi 23 Maret, 2021 Diterima 27 Maret, 2021	Tekanan yang disebabkan oleh stres, seperti penyesuaian terhadap perubahan yang dilakukan oleh lansia, menyebabkan stres pada lansia. Stres terkait usia terkait dengan rutinitas harian yang berubah, status sosial, isolasi sosial, dan kesehatan mental yang memburuk. Lansia mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental yang progresif, dan bagi sebagian dari mereka, penurunan ini dapat membuat stres karena mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Metodologi deskriptif kuantitatif digunakan dalam jenis desain penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan rentang usia 60-80 tahun. Dengan menggunakan metode sampling random langsung, 67 orang menjadi sampel penelitian ini. Penelitian dilakukan pada bulan April 2021. Kuesioner DASS 42 berfungsi sebagai alat ukur studi (Depression Anxiety Stress Scale 42). Dalam penelitian ini, distribusi frekuensi dan penyajian data demografi dianalisis dengan menggunakan satu variabel. Hasil temuan mengungkapkan 67 lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru atau 100 persen termasuk dalam kelompok stres ringan. Disarankan kepada lansia di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru membentuk kelompok atau bekerja sama dengan lansia lainnya untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat dan produktif.
Kata Kunci: <i>Tingkat Stress, Lansia</i>	<i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i> 
Corresponding Author: Nama : Lindawati F. Tampubolon Address : Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang Email : linda.tampubolon@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Istilah "lansia" mengacu pada tahap terakhir penuaan. Setiap orang akan mengalami efek penuaan (aging stage). Usia tua adalah tahap akhir dari keberadaan manusia, dimana seseorang terus memburuk pada tingkat sosial, mental dan tubuh sampai-sampai tidak bisa lagi melakukan tanggung jawab sehari-harinya atau berada dalam kondisi kemunduran (Buanasari, Andi, Kaunang Vindy Dortje, 2019).

Sebuah kejadian eksternal atau keadaan lingkungan yang dikenal sebagai stres dapat membuat individu sulit untuk beradaptasi, terutama dalam hal masalah emosional dan psikologis. Terlepas dari kenyataan bahwa stres dapat dilihat sebagai kondisi yang tidak seimbang, tekanan yang tidak diinginkan, atau gangguan yang terjadi di seluruh hidup dan tubuh dapat berdampak, dihasilkan ketika orang yang melihat ketidakseimbangan tersebut meyakini biologis, psikologis, dan sumber daya sosial dalam pengaturan dan sistem yang terkait, tidak seimbang. Pada lansia, berpikir dan bertindak dalam menanggapi ancaman dan bahaya. Ketika kapasitas seseorang untuk mempertahankan hidup menurun, mereka kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan mereka dan tubuh dan pikiran mereka pada akhirnya akan meninggal (Hidaayah, 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 350 juta orang di seluruh dunia menghadapi peristiwa stres secara teratur, menempatkan stres sebagai penyakit paling umum keempat di dunia. Di Indonesia, orang tua lebih mungkin mengalami stres daripada depresi (17,8% dari populasi), dan temuan sensus 2010 mengungkapkan bahwa ada 11,20 kali lebih banyak orang lanjut usia yang tinggal di perkotaan (15.714.952) daripada di pedesaan. satu (13.107.927). (10,21%) (Alini, 2017). Penyakit mental dan emosional umum terjadi secara nasional, 6,0%. (37.728 subjek yang dianalisis). 30-45% pasien lanjut usia yang menerima perawatan di panti jompo dan rumah sakit menderita depresi. Masalah yang dihadapi lansia adalah penyakit mental, seperti stres dan kesedihan (Astri. Kusuma, F.H.D. & Widiani, 2018)(Astri. Kusuma, F.H.D. & Widiani, 2018).

Lansia warga PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) Pekanbaru menurut penelitian memiliki tingkat stres ringan sebanyak 6 responden (40,0%), tingkat stres sedang sebanyak 7 responden (46,7%), dan tingkat stres berat sebanyak 2 responden (13,3%) (Ilham, Ibrahim dan Igrisa, 2020) untuk total 21 responden, prevalensi depresi ringan diukur (52,5). Ada tiga tingkat depresi : ringan, sedang, dan berat. Depresi ringan lebih sering terjadi pada orang daripada depresi sedang atau berat. Menurut penelitian, populasi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial mengalami depresi ringan pada sebagian besar kasus, yaitu sebanyak 25 dari 40 responden (62,0%) (Sari Rima, Arneliawati, 2015).

Menurut penelitian, lansia secara fisiologis akan mengalami penurunan reseptor khususnya mineral kortikoid dan glukokortikoid, yang dapat membuat hormon kortisol kurang efektif pada lansia. Akibatnya, tingkat stres akan meningkat seiring bertambahnya usia. Proses penuaan yang dialami oleh lansia juga berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, lansia tidak lagi dapat bekerja sebagaimana mestinya, sebagaimana terlihat dari hasil penelitian bahwa sebanyak 32 (48,5%) responden tidak memiliki pekerjaan. Lansia yang dulunya terbiasa bekerja dan mencari uang sendiri kini tidak punya apa-apa dan memilih untuk tinggal di rumah. Oleh karena itu, salah satu faktor yang menyebabkan lansia mengalami stres ringan adalah usia (Hindriyastuti dan Zuliana, 2018).

Orang lanjut usia yang dulunya melakukan semua pekerjaan secara mandiri tetapi sekarang membutuhkan bantuan dari orang lain mungkin menjadi kesal karena penurunan kapasitas fisik mereka. Stres mungkin disebabkan oleh sensasi membebani orang lain. Keadaan psikologis orang tua, termasuk pengalaman dan sifat, merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap stres mereka. Pendekatan positif lansia untuk pemecahan masalah juga dapat menyelesaikan masalah ini melalui proses konstruktif dari proses penyelesaian. Berorientasi pada masalah, terus-menerus mencari kompromi, berdasarkan faktor pengalaman positif dan negatif. Orang-orang yang secara konsisten merespons dengan baik semua tekanan hidup memiliki bahaya yang sangat kecil untuk mengembangkan stres (Hidaayah, 2015).

Faktor yang paling penting dalam membantu orang dalam pemecahan masalah adalah dukungan dari keluarga. Dukungan dari keluarga akan meningkatkan harga diri seseorang, tekad untuk mengatasi tantangan, dan rasa kepuasan dalam hidup. Saat ini keluarga masih menjadi pilihan pertama bagi lansia (Tita Puspita Ningrum, Okatiranti, 2017). Dengan dukungan keluarga, orang tua mungkin merasa diperhatikan dan tidak sendirian dalam situasi apa pun, sehingga mengurangi tingkat stres mereka jika terjadi masalah (Pae, 2017).

2. METODE

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan April 2021. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan rentang usia 60-80 tahun. Dalam penelitian ini, alat ukur DASS 42 digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, dan distribusi frekuensi dan persentase variabel demografi dilakukan analisis univariat (usia, jenis kelamin dan pendidikan). Uji analisis menggunakan *Chi-square* diolah dengan menggunakan SPSS.

3. HASIL

Table 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2021 (n=67)

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
60-74 tahun (elderly)	46	68.7
75-90 tahun (old)	21	31.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	43	64.2
Perempuan	24	35.8
Pendidikan		
SD	37	55.2
SMP	19	28.4
SMA	11	16.41
Total	67	100.0

Berdasarkan data table 1. Distribusi frekuensi responden bahwa 67 responden, berdasarkan data umur terbanyak responden rentan dari umur 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 46 orang (68,7%), dan paling sedikit responden berumur 75-90 tahun (*old*) sebanyak 21 orang (31,3%). Berdasarkan jenis kelamin responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 43 orang (64,2%) dan minoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 24 orang (35,8%). Sementara untuk tingkat pendidikan atau pendidikan terakhir lansia didapatkan pendidikan mayoritas yaitu pendidikan SD sebanyak 37 orang (55,2%), pendidikan SMP sebanyak 19 orang (28,4%) dan minoritas yaitu pendidikan SMA sebanyak 11 orang (16,4%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2021 (n=67)

Tingkat Stress	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	0	0.0
Ringan	67	100.0
Sedang	0	0.0
Berat	0	0.0
Sangat Berat	0	0.0
Total	67	100.0

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi responden tentang gambaran tingkat stress pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil bahwa lansia di UPT tersebut mengalami kategori stress tingkat ringan, dimana dari 67 orang yang telah bersedia menjadi responden penelitian didapatkan semua responden mengalami kategori stress tingkat ringan dengan perolehan hasil yang didapat yaitu 100%.

4. PEMBAHASAN

Lansia secara fisiologis akan mengalami penurunan reseptor khususnya mineral kortikoid dan glukokortikoid, yang dapat menyebabkan lansia bekerja kurang efisien dengan hormone kortisol. Akibatnya, seiring bertambahnya usia seseorang, tingkat stresnya juga akan meningkat (Hindriyastuti dan Zuliana, 2018).

Seseorang dikatakan lanjut usia jika berusia 60 tahun atau lebih. WHO mengklasifikasikan lanjut usia di Indonesia ada 4 kelompok umur yaitu: usia paruh baya (middle age), usia 60 hingga 74 tahun, usia lanjut (old), usia 75 hingga 90 tahun, dan usia sangat tua (very old). lebih tua dari 90 tahun (Naftali, Ranimpi dan Anwar, 2017). Lansia mengalami perubahan pada organnya, sampai ke tingkat sel individu, serta sistem tubuhnya, seperti sistem saraf, sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, sistem kardiovaskular, yang mengatur suhu tubuh, pernapasan, sistem pencernaan, sistem genitourinaria, sistem endokrin, sistem muskuloskeletal, serta perubahan mental, seperti memori, perubahan psikososial, dan perubahan jenis kelamin. Penuaan adalah proses yang secara progresif membawa perubahan kumulatif dan menurunkan daya tahan tubuh, bukan penyakit (Kholifah, 2016). Hilangnya sel-sel yang biasanya dibutuhkan tubuh menyebabkan penuaan. Lingkungan internal yang stabil tidak dapat dipertahankan melalui regenerasi jaringan, dan usaha yang berlebihan serta stres membuat sel-sel tubuh menjadi lelah (Bandiyah, 2015).

Penuaan melibatkan perubahan fisik dan mental yang khas. Berbagai perubahan biologis yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan yang saling menguntungkan, seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Jika perubahan ini tidak ditangani secara efektif, mereka bisa menjadi stresor dan menyebabkan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari. Faktor apa saja yang menyebabkan stres pada lansia (Utami, Rufaidah dan Nisa, 2020). Contoh stres dipengaruhi oleh jenis kelamin, pria dan wanita bereaksi berbeda terhadap konflik tergantung pada jenis kelaminnya. Konflik dan stres menghasilkan hormon negatif pada wanita, yang menyebabkan stres, kekhawatiran, dan ketakutan. Otak wanita memiliki kesadaran negatif akan konflik dan stres. Meski pria cenderung menyukai konfrontasi dan rivalitas, konflik sebenarnya bisa berdampak positif. Dengan kata lain, wanita biasanya lebih rentan terhadap stres saat berada di bawah tekanan.

Pembedaan antara tugas, tanggung jawab, dan fungsi laki-laki dan perempuan dikenal dengan istilah gender. Wanita terkenal karena baik, cantik, sensitif, dan keibuan. sedangkan laki-laki dianggap kuat, logis, jantan, dan perkasa. Ciri-ciri dari sifat-sifat tersebut adalah sifat-sifat yang dapat diperjualbelikan, misalnya ada laki-laki dan perempuan yang kuat, cerdas, dan perkasa. Atribut fitur ini dapat berubah dari waktu ke waktu dan dari lokasi ke lokasi. Di sisi lain, karena perempuan diharapkan peka (feeling), proses sosialisasi sejak bayi tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan emosional, fisik, dan ideologis perempuan, tetapi juga perkembangan biologis dan fisik di masa depan (Aisyiah, Lubis, R., dan Kurnia, 2016).

Para peneliti menemukan selama kerja lapangan bahwa tingkat stres pada orang tua dapat bervariasi tergantung pada jenis kelamin. Sedangkan pria cenderung berpikir lebih banyak daripada wanita, wanita cenderung berpikir lebih negatif. Saat menghadapi dan menangani suatu situasi, pria lebih tenang dan tenang. Wanita lebih banyak menggunakan perasaannya dalam memecahkan masalah daripada pria, sehingga mereka cenderung lebih sensitif. suka mudah depresi dan marah. Wanita lebih mungkin mengalami gangguan terkait stres dibandingkan pria, karena kondisi ini diatur oleh hormon estrogen, yang dapat meningkatkan kerentanan wanita terhadap stres (Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, 2018).

Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan yang tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah, berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan muthlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan non formal juga (Putri, 2019).

Masalah struktural, jaringan, organ, atau fungsi sistemik yang mengarah pada proses fisiologis abnormal yang menciptakan stres psikologis. Tingkat stres yang tinggi adalah tanda

bahwa mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan ini. Berdasarkan indikasi psikologis berdasarkan hasil penelitian, lansia tidak mudah gelisah (100,0%), tidak mengalami kesulitan tidur atau bersantai (100,0%), dan tidak mudah depresi (98,5%) (Nurdiawati dan Atiatunnisa, 2018). 67 responden termasuk dalam kategori stres ringan, dengan hasil 100%, menurut temuan ini. Disini peneliti menanyai secara personal lansia yang telah diidentifikasi sebagai responden sebelumnya dan mendapat tanggapan dari 15 hingga 10 orang (14,9%), 16 hingga 25 orang (37,3%), 17 hingga 13 orang (19,4%), dan 18 hingga 18 orang. 19 orang (28,4%) (Purnamasari dan Raharyani, 2020).

Lansia akan mengalami kemunduran fisik, oleh karena itu mereka sering perlu bertindak positif untuk meminimalkan kekhawatiran. Misalnya, mereka harus terus mengembangkan spiritualitas mereka. Proses penuaan mempengaruhi lanjut usia, menyebabkan perubahan struktural dan fisiologis (penurunan), mempengaruhi hal-hal seperti penglihatan, pendengaran, sistem pernapasan, sendi tulang, dan organ lainnya. Selain kemampuan fisiologis tersebut menurun, kemampuan tubuh untuk melawan penyakit di masa tua juga menurun. Lansia, yang dulunya melakukan semua pekerjaan sendiri tetapi sekarang kadang-kadang membutuhkan bantuan, dapat menjadi khawatir karena penurunan kapasitas fisik ini. Stres mungkin disebabkan oleh sensasi membebani orang lain. Lansia yang mengalami perubahan fungsi ini dapat menjadi stres sebagai akibatnya.

5. KESIMPULAN

Sebuah kesimpulan dapat ditarik dari penelitian yang melibatkan 67 peserta dan meneliti "gambaran tingkat stress pada lansia di UPT Dinas Sosial Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru pada tahun 2021" : Gambaran umur terbanyak pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru adalah mayoritas berumur 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 46 orang (68,7%). Sedangkan ini berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 43 orang (64,2%) dan jenis kelamin terendah adalah perempuan, yaitu sebanyak 24 orang (35,8%), namun saat dilakukan penelitian, perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres. Sedangkan gambaran tingkat pendidikan terbanyak responden adalah pendidikan SD, yaitu sebanyak 37 orang (55,2%). Gambaran tingkat stress pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru berada pada kategori stres tingkat ringan, berjumlah 67 responden (100%).

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Santa Elisabeth yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Aisyiah, Lubis, R., dan Kurnia, S. (2016) "Hubungan paritas, anemia dan ketuban pecah dini dengan kejadian asfiksia neonatorum pada bayi baru lahir di RSUD Cilegon Provinsi Banten," *Persada Husada Indonesia Health Journal*, 2 (7), hal. 1–9.
- Alini (2017) "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Jake Wilayah Kerja UPTD Kesehatan Kari Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2016," *Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(1), hal. 1–9.
- Astri. Kusuma, F.H.D. & Widiani, E. (2018) "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang," *Nursing News*, 3(1), hal. 348–357.
- Bandiyah, S. (2015) *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Buanasari, Andi, Kaunang Vindy Dortje, K. V. (2019) "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia," *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*, 7(2), hal. 1–7.
- Hidaayah, N. (2015) "Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit," *Journal of Health Sciences*, 6(2). doi: 10.33086/jhs.v6i2.29.

- Hindriyastuti, S. dan Zuliana, I. (2018) "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus," *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), hal. 91. doi: 10.31596/jkm.v6i1.244.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A. dan Igrisa, M. D. P. (2020) "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha," *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), hal. 12–23. doi: 10.35971/jjhsr.v2i1.4349.
- Kholifah, S. |Nur (2016) *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y. dan Anwar, M. A. (2017) "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian," *Buletin Psikologi*, 25(2), hal. 124–135. doi: 10.22146/buletinpsikologi.28992.
- Nurdiawati, E. dan Atiatunnisa, N. (2018) "Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan," *Faletehan Health Journal*, 5(3), hal. 117–122. doi: 10.33746/fhj.v5i3.24.
- Pae, K. (2017) "Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga," *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), hal. 21–32.
- Purnamasari, I. dan Raharyani, A. E. (2020) "TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERILAKU MASYARAKAT KABUPATEN WONOSOBO TENTANG COVID -19," *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 3(1), hal. 125. doi: 10.14421/lijid.v3i1.2224.
- Putri, P. K. D. (2019) "KELEMBAGAAN DAN CAPAIAN PROGRAM KELUARGA BERENCANA (KB): DARI ERA SENTRALISASI KE DESENTRALISASI," *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14 (1). doi: 10.14203/jki.v14i1.335.
- Sari Rima, Arneliawati, U. S. (2015) "Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia yang Tinggal Di PSTW dengan Lansia yang Tinggal di Tengah Keluarga," 2(2).
- Tita Puspita Ningrum, Okatiranti, D. K. K. W. (2017) "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia (Studi Kasus : Kelurahan Sukamiskin Bandung)," *Jurnal Keperawatan BSI*, V(2), hal. 6.
- Utami, S., Rufaidah, A. dan Nisa, A. (2020) "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), hal. 20–27. doi: 10.26539/teraputik.41294.
- Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, G. E. C. K. (2018) "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO," *Jurnal Kesmas*, Vol 7(No 5).