

# GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WREDA OMEGA SEMARANG

**Habibie<sup>1</sup>, Emilia Puspitasari.S<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email: [Aldy.codot0@gmail.com](mailto:Aldy.codot0@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : [ummu\\_kifah@yahoo.com](mailto:ummu_kifah@yahoo.com)

## ABSTRAK

*Stres adalah kejadian eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu, terutama berupa beban emosional dan kejiwaan. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi maupun mental, Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan. Stres dapat di klasifikasikan dalam beberapa jenis stress, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 4 kategori stress untuk mengetahui gambaran tingkat stress yang di alami lansia, Metode pada penelitian ini menggunakan jenis studi kasus dengan metode pendekatan deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus, Sampel penelitian ini sebanyak 5 orang, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia yang tinggal dipanti wreda omega semarang rata – rata pada skor 46,6 atau termasuk dalam kategori stres berat. sehingga dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan keluarga dan orang sekitar mampu mengetahui dan mengklasifikasikan tanda dan gejala stress pada lansia, supaya dapat membantu lansia untuk menjalani masa tua dengan terjamin dan sesuai yang di harapkan oleh lansia.*

**Kata kunci:** stres, lansia, gambaran tingkat stres

## ABSTRACT

*Stress is an external event as well as an environmental situation that burdens the ability of individual adaptation, especially emotional and psychological burden. The aging process can lead to problems both physically, biologically, socially and economically, Mental and emotional problems as well as physical problems that can change the behavior of the elderly. Mental problems that are often found in the elderly are stress, depression, and anxiety. Elderly who experience mental problems begin to experience feelings of worthlessness, loneliness, and loss. Stres can be classified in several types of stress, In this study researchers used four categories of stress to know the description of stress levels in the elderly, The method in this study using the type of study case with descriptive approach method with case study approach method, this research sample as many as 5 people, The result of this research indicate that stress level at elderly who live in pediatric home omega semarang average on score 46,6 or included in heavy stress category. so that with the results of this study is expected families and people around to be able to know and classify signs and symptoms of stress in the elderly, in order to help elderly to live the old age with guaranteed and appropriate in the expectation by the elderly.*

*Keywords:* stress, elderly, picture stress level

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebuah bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia berkembang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi maupun mental (Nugroho, 2008). Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat

mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan (Stanley dan Beare 2006).

Stres adalah kejadian eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu, terutama berupa beban emosional dan kejiwaan (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tugas perkembangan. Lansia biasanya menghadapi adaptasi terhadap perubahan dalam keluarga dan kemungkinan terhadap kematian dari pasangan atau teman hidup (Potter & Perry, 2006).

Stres merupakan perasaan tertekan saat menghadapi permasalahan. Stres bukan penyakit, tetapi menjadi awal timbulnya penyakit mental atau fisik jika terlalu lama. Stres dialami oleh setiap orang, masalah yang sama dapat memberikan stress dan beban yang berbeda, tidak ada ciri fisik pada orang stress tetapi dapat dilihat dari tekanan darah atau jantung. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi sistem tubuh, misalnya menimbulkan sakit maag (Suryani, 2005)

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress lansia di panti OMEGA Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Subjek penelitian adalah 5 keluarga yang anggota keluarganya menjalani hemodialisa.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 september 2016 di panti wreda omega, Penelitian ini dilakukan pada responden sebanyak 5 orang, berdasarkan data yang sudah dikumpulkan peneliti menyajikan hasil penelitian sebagai berikut. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa 5 (100%) responden berusia 60 – 74 ( lanjut usia ), menurut pendidikan 4 (80%) responden berpendidikan SMU dan 1 ( 20% ) berpendidikan SMP, menurut jenis kelamin 3 (60%) laki-laki, dan 2 (40%) responden berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian dapat di ketahui bahwa 3 responden memiliki (riwayat penyakit), 4 responden mengalami (konflik individu), dan 2 (konflik keluarga). Hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat stres pada lansia rata – rata pada skor 46,6 atau termasuk dalam kategori stres berat.

## **PEMBAHASAN**

Usia merupakan salah satu hal yang berpengaruh dalam tingkat stres pada lansia, pada penelitian ini semua responden atau sebanyak 5 (100%) responden berada dalam usia 60 – 74 tahun atau bisa dibilang dalam kategori lanjut usia. Stres dapat terjadi pada semua usia. Khususnya pada lansia, lansia akan mengalami perubahan- perubahan fisik yang menurun secara signifikan. Usia lebih dari 60 tahun merupakan lansia yang berisiko masalah kesehatan. Depkes RI (2003). Jika lanjut usia tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak dapat menerima keadaan yang ada, lansia dapat dikatakan terkena stres Menurut Kaplan dan Sadock (2007). Nilai screening pada lansia yang semakin bertambah usianya, nilai stresnya cenderung semakin tinggi.

Pendidikan bagi setiap orang memiliki arti yang berbeda-beda. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan (Notoatmodjo, 2010). Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin rendah

kemungkinan mengalami stres (Yunitasari, 2012). Hal ini dikarenakan pendidikan menjadikan individu lebih mudah memahami fenomena yang terjadi pada dirinya. Contohnya dalam bidang pendidikan, lansia masih butuh tetap melanjutkan pendidikannya, sehingga dapat meningkatkan intelegensi dan memperluas wawasan. Hal ini merupakan suatu dukungan bagi lansia dalam menghadapi masalah yang terjadi hasil penelitian, pendidikan terbanyak adalah pada perguruan tinggi, semakin tinggi tingkat pendidikan, nilai screening stres ternyata semakin menurun. Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang pendidikan SMA terdapat 4 responden atau sebesar 80 % responden, dan responden yang berpendidikan SD sebanyak 1 responden atau 20 % responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat stress pada lansia. Penelitian yang dilakukan (Nindia, 2013) dijelaskan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang rendah akan mempengaruhi fungsi kognitif, kesehatan fisik dan kualitas hidupnya. Keadaan ini mengikuti pola pendidikan dari golongan lanjut usia di Indonesia yang umumnya sekitar 71,2 % belum mengenal pendidikan formal, sehingga lansia sudah bisa menyesuaikan diri sejak dahulu dengan tingkat pendidikannya sehingga tidak mempengaruhi keadaan mood, perasaan dan harapan hidupnya (Darmojo, 2006)

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin tentunya kemungkinan salah satu factor yang mempengaruhi tingkat stress pada lansia. Pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada penelitian ini 3 responden atau 60% responden berjenis kelamin laki – laki dan 2 responden atau 40 % responden berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ninda, 2013) menunjukkan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih besar mengalami stress sedang dengan jumlah 23 responden (39,7). Perempuan lebih sering mengalami depresi, hal ini karena perempuan sering terpajan dengan stressor lingkungan dan memiliki tingkatan ambang stressor lebih rendah dibanding laki – laki. Selain itu adanya depresi pada perempuan juga erat kaitannya dengan ketidak seimbangan hormone sehingga depresi lebih sering terjadi pada perempuan (Amir, 2005)

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Selye dalam Hawari, 2011). Stres adalah kejadian eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu, terutama berupa beban emosional dan kejiwaan (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Sedangkan Cornelli (dalam Sunaryo, 2004) menyatakan stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan perubahan dan tuntutan hidup yang tidak lepas dari pengaruh lingkungan maupun individu dalam lingkungan tersebut. Scoring tingkat stress menurut (Niven, 2002). Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (Sangat berat).

Pada penelitian ini yang dilakukan dipanti wreda omega dengan kuisioner didapatkan hasil scoring tingkat stress pada lansia rata – rata tingkat stress dari semua responden yaitu 62.8 atau dalam hal ini termasuk dalam tingkatan stres ringan, hal ini dipengaruhi karena lansia yang menjadi responden dapat mengendalikan diri dan menerima keadaannya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Syahnur R, 2012) yang menyatakan bahwa salah satu factor lain yang mempengaruhi stress adalah bagaimana lansia itu sendiri dalam memasuki masa tuanya. Bagi mereka yang telah mempersiapkan dirinya sedini mungkin untuk memasuki masa tua, membuat ia lebih mengerti dan memahami serta menerima segala perubahan dan keterbatasan yang mendadak muncul pada lanjut usia. Penelitian lain yang dilakukan Fingerma (Rini, 2011) menyebutkan bahwa ternyata apa yang dikhawatirkan para orangtua dalam masa transisi tidak terbukti. Lansia tidak merasakan stress karena kesepian dan kehampaan yang intens atau pun kehilangan makna dan gairah hidup. Para responden merasa lebih menikmati kebebasan, memiliki kesempatan untuk

memperbaiki dan membangun kembali hubungan yang lebih berkualitas dengan pasangan, memiliki waktu dan peluang

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis penelitian, sebagian besar lansia, yaitu 5 lansia diketahui bahwa tingkat stres pada lansia rata – rata pada skor 46,6 atau termasuk dalam kategori stres berat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Dalami, Ermawati. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: TIM
- Darmojo, B. d. (2015). *Geriatrici*. Jakarta: Fakultas kedokteran universitas indonesia.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Depkes RI (2013). Lansia : Bab I. [www.depkes.go.id/downloads/Buletin %20Lansia](http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia), diakses tanggal 14 januari 2014.
- Friedman, Marilyn M. 2010. *Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Hardywinoto, Setiabudhi. 2007. *Panduan Gerontologi*. Jakarta: Pustaka Utama
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar konsep dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan & Sadock.(2007).Sinopsis psikiatri:Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis.(Jilid 1) Jakarta:Bina Rupa Aksara.
- Komari, Muhammad Nur. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stres Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta*. Surakarta: Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kushariyadi. (2011). *Asuhan keperawatan pada klien lanjut usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, R. Siti, et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta:Salemba Medika.
- Niven, Neil. 2002. *Psikologi Kesehatan Pengantar untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta: EGC
- Noorkasiani, S. T. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo.2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rhineka Cipta.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nurmah. (2011). Hubungan fungsi kognitif dengan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living di panti sosial tresna werdha budhi dharma bekasi.
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olivia, Femi. 2010. *Mengoptimalkan Otak Supaya Awet Muda*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Papila. 2008. *Perbedaan Skala Depresi Lansia Di Keluarga Dan Lansia DiUPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur Kecamatan Puger Kabupaten Jember*. Jember.
- Permana2013, Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Andropause Di Gebang Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.
- Potter dan Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, Heri.1998. *Pengantar Perilaku Manusia*. Jakarta: EGC
- Puspasari, Septika. 2009. *Hubungan Kemunduran Fungsi Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Kaliwaru Semarang*. Semarang. Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Stanley dan Beare. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suaib, Muhammad.2007. *Stressor dan Mekanisme Koping pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Yogyakarta: Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah.
- Sudoyo, Aru W., dkk. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi IV*. Jakarta: Pusat Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suryani, Eko dan Asmar yetti Zein.2005. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Tamher dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuningsih, A. (2016). Gambaran tingkat kemandirian perawatan diri dalam hal makan dan berpindah pada lansia. *Jurnal STIKES*.
- Wilkinson, Judith M. (2011). *Buku saku diagnosis keperawatan: Diagnosis NANDA, Intervensi NIC, Kriteria Hasil NOC*. Jakarta: EGC.
- Yurisa, Wella. 2008. *Etika Penelitian Kesehatan*.  
[http://yayanakhyar.wordpress.com/yayanakhyar.files.wordpress.com/.../etikapenelitian-kesehatan\\_files-of-drsmed.pdf](http://yayanakhyar.wordpress.com/yayanakhyar.files.wordpress.com/.../etikapenelitian-kesehatan_files-of-drsmed.pdf) [24 Desember 2011].
- Yunita, Nalindra Prima. 2010. *Pusat Pelayanan Lanjut Usia di Jember*. Tugas Akhir. Surabaya: Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Universitas Pembangunan Nasional Veteran.