

## Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

Abdul Aziz Azari<sup>1</sup>, Ishana Balaputra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Stikes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan

Email: [aryafgand@gmail.com](mailto:aryafgand@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Lansia memasuki sebuah masa dimana individu sangat rentang baik dalam fisik maupun psikologis sehingga mudah sekali mengalami stress. Stress merupakan suatu kondisi dimana individu berada kesulitan dan berada dalam sebuah tekanan yang dapat mempengaruhi segala aspek dalam kehidupannya. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Kabupaten Situbondo. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang terdiri dari 100 sampel lansia yang diambil secara purposive sampling. Analisa data dilakukan dengan menggunakan SPSS. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan; terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stress, terdapat hubungan antara status penyakit dengan stress, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan stress dan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo. **Kesimpulan:** Terdapat banyak faktor yang berhubungan dengan stress yang dialami oleh lansia oleh karena itu perlu adanya dukungan yang baik terhadap lansia sehingga terjadi peningkatan kesehatan mental lansia.

**Kata kunci:** Stress, lansia, jenis kelamin, status penyakit, aktivitas fisik, dukungan keluarga

### Abstract

**Introduction:** The elderly enter a period when individuals are very stretched both physically and psychologically so they experience stress easily. Stress is a condition where individuals are in trouble and under pressure which can affect all aspects of their life. The purpose of this study was to determine the factors associated with stress in the elderly in Suboh District, Situbondo Regency. **Methods:** This research is a quantitative study with a cross-sectional approach consisting of 100 elderly samples taken by purposive sampling. Data analysis was performed using SPSS. **Results and discussion:** The results of the analysis show; there is a relationship between gender and stress, there is a relationship between disease status and stress, there is a relationship between physical activity and stress and there is a relationship between family support and stress in the elderly in Suboh Situbondo District. **Conclusion:** There are many factors related to stress experienced by the elderly, therefore it is necessary to have good support for the elderly so that there is an increase in the mental health of the elderly.

**Keywords:** Stress, elderly, gender, disease status, physical activity, family support

### 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai macam penyakit, baik secara fisik maupun psikologis. Kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh dan daya tahan tentunya akan semakin menurunkan produktivitas lansia tersebut. Produktivitas yang menurun akan menurunkan angka kesehatan pada lansia sehingga kondisi

lansia tersebut akan semakin memburuk dan jauh dari sehat.

Menurut WHO, lansia merupakan kelompok usia yang paling berisiko mengalami gangguan. Bahkan pada kasus pandemic Covid-19 kemarin, lansia merupakan kelompok yang paling berisiko dan kelompok usia yang sangat rentan untuk tertular. Di Indonesia sendiri, kelompok lansia merupakan kelompok yang kurang produktif dan faktor ekonomi juga makin memperparah kondisi lansia jauh

dari sehat. Mengingat kondisi lansia seperti pemaparan diatas, tidak heran jika lansia sering mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah stress.

Stress merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami atau berada pada permasalahan yang mengancam dan individu tersebut merasa tertekan dengan masalah tersebut. Saat individu mengalami stress, maka individu akan merasa tidak mampu dan tidak bisa mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya sehingga individu akan mengarah pada kondisi keputusaasaan dan ketidakberdayaan.

Lansia sangat berisiko mengalami stress. Stress pada lansia pada umumnya berhubungan dengan kondisi tubuh mereka yang mengalami penurunan fungsi. Proses penuaan yang dialami oleh lansia membuat tubuhnya tidak berfungsi secara optimal sehingga segala kegiatan dan sistem tubuh akan mengalami penurunan pula. Penurunan yang dialami tentunya akan membuat lansia tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari dan hal tersebut tentunya akan membuat lansia mengalami stress.

Banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami stress. Misalnya adalah lansia yang tinggal di PSTW dengan lansia yang kumpul dengan keluarganya akan memiliki tingkat stress yang berbeda pula. Lansia yang kumpul dan tinggal bersama keluarganya memiliki dukungan keluarga yang baik sehingga stress dapat dimekanisme dengan baik sehingga stress yang dialami dapat diatasi dan ditangani dengan baik pula. Berbeda dengan lansia yang tinggal di PSTW dan tidak punya keluarga akan mempunyai tingkat stress yang berbeda pula, hal tersebut dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga. Keluarga adalah komponen yang penting dalam kehidupan manusia, bahkan pada lansia sekalipun, karena keluarga adalah tempat ternyaman dan terbaik dalam mengatasi segala permasalahan yang ada.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo.

## 2. METODE

Pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jenis penelitian observasional analitik. Rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Suboh Kabupaten Situbondo dan dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Sampel pada penelitian ini sebanyak 100 lansia. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Variabel pada penelitian ini adalah stress, jenis kelamin, status penyakit, aktivitas fisik dan dukungan keluarga. Data di analisis menggunakan SPSS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, intepretasi hasil fakta, teori sesuai referensi yang relevan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

No	Tingkat Stres	Frekunesi (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	80	80
2.	Sedang	20	20
3.	Berat	-	-
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat stress ringan sebesar 80%.

Stress merupakan suatu kondisi yang mengancam individu dan individu akan merasa tidak nyaman dengan keadaan yang dialaminya. Lansia adalah kelompok berisiko yang sangat rentan terhadap stress karena adanya perubahan dan penurunan pada fungsi tubuhnya sehingga segala sesuatu yang dilakukan akan sangat terbatas dan hal tersebut tentunya sangat mengganggu lansia tersebut.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

No	Jenis Kelamin	Frekunesi (n)	Persentase (%)
----	---------------	---------------	----------------

1.	Laki-Laki	40	40
2.	Perempuan	60	60
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sebesar 60%. Selain itu, berdasarkan uji Spearman didapatkan nilai P Value  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo.

Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stress yang dialami oleh lansia. Jenis kelamin perempuan diketahui lebih berisiko mengalami stress daripada laki-laki, hal tersebut dikarenakan perempuan lebih peka terhadap lingkungan disekitarnya sehingga adanya stressor yang sedikit saja akan mempunyai efek yang bermakna. Sedangkan pada laki-laki cenderung lebih focus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi daripada memikirkan masalah tersebut; seperti yang dilakukan oleh seorang perempuan.

Tabel 3. Distribusi Status Penyakit Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

No	Status Penyakit	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Ada Riwayat Komplikasi	45	45
2.	Tidak Ada Riwayat Komplikasi	55	55
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia tidak memiliki riwayat penyakit komplikasi sebesar 55%. Selain itu, berdasarkan uji Spearman didapatkan nilai P Value  $0,040 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Status Penyakit dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo.

Penurunan fungsi kesehatan yang dialami oleh lansia akan membuat lansia rentan terhadap berbagai macam penyakit fisik maupun psikologis, salah satunya adalah stress. Semakin banyak komplikasi yang dialami oleh lansia maka akan semakin

tinggi pula tingkat stress yang dialami oleh lansia. Hal tersebut dikarenakan para lansia akan terbebani dengan kondisi penyakitnya dan akan membuatnya merasa tidak berdaya yang pada akhirnya akan mengalami stress. Selain itu, kondisi sakit yang dialami oleh lansia akan membuat lansia merasa dirinya dekat dengan kematian sehingga akan menambah rasa kecemasan dan stress yang dialaminya.

Tabel 4. Distribusi Aktivitas Fisik Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Aktifitas Kuat	40	40
2.	Aktifitas Lemah	60	60
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas yang lemah sebesar 60%. Selain itu, berdasarkan uji Spearman didapatkan nilai P Value  $0,020 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo.

Penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh lansia akan membuat lansia kurang mampu untuk melakukan aktivitas dengan baik dan hal tersebut dapat membuat lansia merasa stress. Aktivitas merupakan kebutuhan dasar setiap manusia, termasuk lansia, namun jika individu tidak mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik maka akan membuat lindividu tersebut mengalami berbagai macam penyakit yang berhubungan dengan kekuatan otot sehingga dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi penyakit.

Tabel 5. Distribusi Dukungan Keluarga Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

No	Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	40	40
2.	Cukup	50	60
3.	Kurang	10	10
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia mendapatkan dukungan keluarga yang cukup sebesar 50%. Selain itu, berdasarkan uji Spearman didapatkan nilai P Value  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo.

Keluarga merupakan komponen yang penting dalam peningkatan kesehatan individu. Keluarga yang memberikan dukungan yang baik pada anggota keluarganya dapat berupa memahami kebutuhan fisiologis dan psikologis sehingga terciptanya kesehatan yang menyeluruh bagi individu tersebut.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa:

- a. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo
- b. Ada hubungan antara riwayat penyakit dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo
- c. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo
- d. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan stress pada lansia di Kecamatan Suboh Situbondo

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Widyastuti, S., Widiyanto, B., & Arwani. (2020). Brain Gymnastic Decreases Dementia Levels In The Elderly. *Jendral Nursing Journal*, 4(1), 45-53
- [2] Wulandari, R., Sari, D. K., & Fatmawati, S. (2020). Penerapan Brain Gym Terhadap Tingkat Demensia Pada Lanjut Usia. *Bima Nursing, Journal*, 2(1), 1-6
- [3] Azari, AA., and Sururi, MI. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Depresi pada Lansia. *Medical Journal of Al-Qodiri*. 6 (2). p 66-72.
- [4] Azari, AA., and Sururi, MI. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia Dalam Partisipasi Vaksinasi Covid-19 Di Kabupaten Situbondo. *Medical Journal of Al-Qodiri*. 7 (1). p 1-8 2
- [5] WHO. (2017). Global Action Plan On The Public Health Respons To Dementia 2017- 2025. World Health Organization.
- [6] Zahrudin, & Akib, H. (2016). Perbedaan Tingkat Demensia Antara Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Senam Otak Pada Lansia Di PSTW Bondowoso. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 4(2), 268-273.
- [7] Bidjuni, H., & Gresty. (2018). Hubungan Tingkat Demensia Dengan Konsep Diri Pada Lanjut Usia Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 1-5.
- [8] Abdillah , A. J., & Octaviani, A. P. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 112-118.
- [9] Azari, A.A. 2022. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Pustaka Panasea: Yogyakarta
- [10] Azari, AA., and Sururi, MI. (2022). Optimalisasi Kesehatan Mental Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Warga di Kabupaten Jember. *JPMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri*. 1 (1). p 1-4
- [11] Azari, A.A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [12] Azari, A.A. 2023. Asuhan Keperawatan Psikososial Berbasis 3S. Bandung: Yrama Widya.
- [13] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, da R&D. Bandung: CV Alfabeta
- [14] Amiman, S. P., Katuuk, M., Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat. *e-journal Keperawatan (e-*

- Kp). 7(2).
- [15] Ardias, W. S., & Purwari, P. I. (2019). Kecemasan pada dewasa tua (lansia) dalam menghadapi kematian. E-Journal Uinib.
- [16] Saelindra, Muhammad. (2017). Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Harga Diri Lansia di Panti Werdha Surabaya <http://repository.unair.ac.id/67086/di>.
- [17] Sya'diyah, Hidayatus. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- [18] Priastana, dkk. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. Indonesian of Health Research. 1(1).
- [19] I Ketut Andika Priastana. (2018) Pengembangan Model Keperawatan Manajemen Berduka Kronis Lansia Yang Mengalami Kehilangan Pasangan Di Komunitas Menggunakan Pendekatan Teori Chronic Sorrow. Thesis Thesis, Univeritas Airlangga.
- [20] Herawati. (2019). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa. 7(2).