

TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TIDAK TINGGAL SERUMAH DENGAN KELUARGA

Enur Nurhayati Muchsin¹, Dodik Arso Wibowo², Widyasih Sunaringtyas³, Rosyim Viky Ilmika⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D3 Keperawatan, Stikes Karya Husada Kediri

Email: enur.nurhayati1969@gmail.com

Abstrak

Memasuki usia lansia, seseorang akan mengalami kemunduran baik dari segi fisik maupun psikologis, yang mengakibatkan seorang lansia akan mudah mengalami peningkatan stres, yang disebabkan dari faktor eksternal maupun internal. Tempat tinggal dan keluarga merupakan salah satu penyebab peningkatan tingkat stress pada lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan informasi dan pengetahuan pada lansia tentang bagaimana mengetahui Tingkat Stres yang dialami pada Lansia yang Tidak Tinggal Serumah dengan Keluarga. Pemberian informasi dan pengetahuan dilaksanakan pada 14 – 19 Maret 2022. Variabel penelitian tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. Peserta sebanyak 26 orang lansia. dibantu oleh 1 mahasiswa. Menggunakan metode ceramah, diskusi/tanya jawab. media leaflet, materi dengan media LCD dan laptop. Hasil dari wawancara dan pengisian kuesioner oleh lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga didapatkan 26 responden menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 65% responden, hampir setengah responden mengalami stres ringan sebanyak 35% responden. Tingkat stress pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga dapat menjadi tidak stress dengan cara, para lansia dapat mengenali dan mengerti cara pencegahan stres dengan mengikuti kegiatan yang difasilitasi oleh desa atau puskesmas di posyandu lansia dengan bertemu para lansia lainnya dan mengikuti senam lansia.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Lansia, Tidak tinggal serumah dengan keluarga

Abstract

Entering old age, a person will experience physical and psychological setbacks, which results in an older person experiencing increased stress quickly, which is caused by external and internal factors. Place of residence and family is one of the causes of increased stress levels in the elderly. Community service aims to provide information and knowledge to the elderly about how to determine the stress level experienced by the elderly who do not live at home with their families. The provision of information and knowledge will be carried out on March 14-19, 2022. The research variable is stress levels in the elderly who do not live at home with their families. The participants were 26 older people. One student assisted them. Using the lecture method, discussion/question and answer. Leaflet media, materials with LCD media and laptops. The results of interviews and filling out questionnaires by the elderly who did not live at home with their families found 26 respondents, indicating that most of the respondents experienced moderate stress, as many as 65% of respondents, almost half of the respondents experienced mild stress, as many as 35% of respondents. The level of stress in the elderly who do not live at home with their family can be stress-free in a way; the elderly can recognize and understand how to prevent stress by participating in activities facilitated by the village or puskesmas at the elderly Posyandu by meeting other older people and participating in elderly gymnastics.

Keywords: Stress Level, Elderly, Not living at home with family

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses akhir dari pertumbuhan, dan akan dialami oleh setiap orang. Batasan usia lansia yaitu di atas 60 tahun. Dalam Undang-undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang termasuk lansia adalah seseorang yang telah ber-usia 60 tahun atau lebih (1). Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif

yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (2).

Proses penuaan dapat ditandai dengan adanya perubahan baik dari fisik, maupun psikologis. Tanda-tanda terjadinya perubahan fisik pada lansia antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai

beruban, penedengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lambat dan kurang lincah, dan bahkan lansia akan mengalami mudah jatuh karena terjadi kemunduran dari otot, tulang dan penglihatan. Selain perubahan fisik lansia juga akan mengalami perubahan psikologis, perubahan itu meliputi menurunnya proses informasi, menurunnya daya ingat jangka pendek, berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus atau rangsangan yang datang, dan mudah sensitive dengan dunia sekitar. Selain perubahan psikologi lansia juga sering kali lansia mengalami berbagai masalah psikologis. Masalah psikologis yang sering dijumpai pada lansia adalah depresi, kecemasan, kekecewaan, rumah sepi, kecacatan, gangguan dalam kemandirian, dan masalah dalam berhubungan merupakan penyebab stress yang banyak dijumpai pada lansia (3).

Stress sendiri merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidak seimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan tentang mengatasi tuntutan tersebut (4). Stress yang dialami oleh lansia terjadi karena banyak hal misalnya karena tempat tinggal mereka, tempat tinggal sendiri memiliki pengaruh yang besar dan peran penting bagi kualitas hidup lansia. Lansia yang bertempat tinggal dirumah bersama keluarga secara fisik, psikologis, dan kepuasanya terhadap lingkungan sekitar akan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak bertempat tinggal di rumah bersama keluarganya. Keadaan ini dikarenakan lansia memiliki keterikatan dengan rumahnya, sehingga lansia akan merasa aman, dan memiliki perasaan yang positif. Oleh karena itu tinggal dengan

keluarga merupakan hal yang sangat penting bagi lansia untuk mendapatkan perhatian terhadap kesehatan mereka. Perhatian tersebut bisa optimal misalnya dengan penjagaan yang ketat pada lansia untuk menghindari lansia dari jatuh, fasilitas yang memadai dari keluarga dan, selain itu kasih sayang yang cukup dari keluarga akan menghindarkan lansia dari stress. Namun tidak selalu lansia yang bertempat tinggal di rumah merasa lebih senang dan terhindar dari stress (5).

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92% (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen. Pada tahun ini di Jawa Timur jumlah lansia mencapai (13,38%) (6).

Menurut penelitian Santoso dan Tjhin (7) dengan judul “Perbandingan Tingkat Stres pada Lansia di panti Werdha dan di Keluarga” memperoleh Hasil uji Chi-square menunjukkan perbedaan bermakna antara lokasi tempat tinggal lansia dengan tingkat stres. Lansia yang bertempat tinggal di keluarga sebagian besar mengalami stres ringan (58.3%), sedangkan lansia yang bertempat tinggal di panti werdha paling banyak mengalami stres berat (50.0%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (8) mendapatkan bahwa sebagian besar (40,7%) lansia yang tinggal di Panti Wrdha Pangesti Lawang mengalami stress sedang

sedangkan lansia yang tinggal di luar Panti Werdha Pangesti Lawang sebagian besar (47,6%) tidak mengalami stress. Hal ini dikarenakan lansia tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia kemungkinan dalam hidupnya merasa sendiri dan tidak ada yang memberi semangat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Selo, dkk (8) pada tanggal 6 Februari 2016 di RT 05-06 kelurahan Tlogomas dengan melakukan wawancara pada 10 lansia yang tinggal di rumah, 6 orang menyatakan bahwa mereka bahagia tinggal di rumah karena sering menghabiskan waktu mereka dengan bermain dengan cucu ataupun bercengkrama dengan tetangga. Sedangkan 4 orang mengatakan bahwa mereka sebenarnya merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan.

Menjadi tua dan lemah merupakan proses yang tidak bisa kita hindari. Tidur dan membersihkan kamar merupakan kegiatan yang sering lansia lakukan. Terkadang Lansia yang tinggal bersama keluarga merasa tidak nyaman karena mereka jarang di perhatikan, mereka merasa menjadi beban bagi keluarga. Masalah yang timbul dapat membuat lansia cepat marah dan susah tidur, selain itu keadaan ini juga dapat meningkatkan tingkat stres pada lansia, terjadinya stres pada lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (8).

Oleh karena itu perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Keberadaan lansia pada

keluarga seringkali di persepsikan secara negatif dan keliru, dimana lansia dianggap sebagai beban keluarga maupun masyarakat sekitarnya. Hal ini muncul karena melihat dari kasuistik terhadap lansia (jomo) yang hidupnya sangat tergantung kepada orang lain. Persepsi negatif seperti ini sesungguhnya tidak sepenuhnya benar, karena masih banyak lansia yang dapat berperan aktif, baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Umumnya lansia masih memegang peranan yang amat penting dalam kegiatan rumah tangga. Lansia masih dianggap penting dalam menentukan arah kehidupan sebagian besar rumah tangga tempat mereka tinggal. Berbagai negara berkembang, para lansia dianggap beban keluarga sehingga di titipkan di panti panti jomo, bahkan terlantar. Hal ini yang dapat mengganggu kesehatan psikologis lansia, dan akan mengakibatkan lansia mengalami stres, apabila lansia mengalami stres maka akan berdampak pada kesehatan lansia baik fisik maupun psikologis (9).

Dampak psikologis yang mengkhawatirkan pada lansia yaitu mudah putus asanya lansia dalam menjalani hidup sehingga mereka akan berfikir untuk melakukan bunuh diri. Selain dampak fisik, fisik lansia juga akan terganggu biasanya lansia akan lebih mudah merasa kelelahan, kecapean, bahkan akan mudah sakit (10).

Faktor keluarga sangat berperan besar dalam kejadian stres pada lansia. Dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada lansia. Lansia yang bertempat tinggal di rumah akan lebih mendapatkan dukungan dan perhatian dari keluarga mereka. Dukungan keluarga dianggap penting bagi kebahagiaan hidup para lanjut usia, sehingga di rasakan bahwa

keberadaannya masih berarti bagi keluarga dan orang lain di sekitarnya. Selain itu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dampak dari stres pada lansia antara lain pemberian perhatian dan penjelasan pada lansia tentang perubahan yang terjadi sehingga lansia akan lebih memahami dan mengerti tentang keadaannya saat ini dan dapat mengurangi stres yang mungkin akan dialami oleh lansia (8).

Berdasarkan uraian di atas untuk mengetahui tingkat stres di dialami oleh lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. Tujuan pengabdian masyarakat diadakan Untuk mencegah dampak terjadinya gangguan psikologis yaitu stress yang lebih potensial lagi bagi lansia dan dapat mengganggu kesehatan lansia tersebut yang tidak tinggal serumah dengan keluarga di RT 04 /RW 03 Desa Maron Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar.

METODE PENGABDIAN

Proses penuaan dapat ditandai dengan adanya perubahan baik dari fisik, maupun psikologis Masalah psikologis yang sering dijumpai pada lansia adalah depresi, kecemasan, kekecewaan, rumah sepi, kecacatan, gangguan dalam kemandirian, dan masalah dalam berhubungan merupakan penyebab stress yang banyak dijumpai pada lansia. Stress yang dialami oleh lansia terjadi karena banyak hal misalnya karena tempat tinggal mereka, tempat tinggal sendiri memiliki pengaruh yang besar dan peran penting bagi kualitas hidup lansia. Sasaran atau target dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga berada di di RT

04 /RW 03 Desa Maron Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar Jawa Timur.

Pemberian informasi dan pengetahuan pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga mengenai dampak dari stress yang dialami, dapat mengganggu aktivitas dan Kesehatan lansia. Solusi yang perlu dilakukan untuk mengatasi terjadinya stress pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga adalah beraktivitas yang positif, mengikuti kegiatan yang diadakan oleh masyarakat disekitar tempat tinggal lansia, dan menghadiri kegiatan posyandu lansia. Luaran dari kegiatan ini diharapkan para lansia walaupun tidak tinggal serumah dengan keluarga tetap dalam kondisi sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan informasi dan pengetahuan pada lansia tentang bagaimana para lansia mengetahui Tingkat Stres yang dialami pada Lansia yang Tidak Tinggal Serumah dengan Keluarga. di RT 04 /RW 03 Desa Maron Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar Jawa Timur. Pemberian informasi dan pengetahuan pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga dilaksanakan pada 14–19 Maret 2022, jumlah peserta sebanyak 26 orang lansia dan 2 mahasiswa yang membantu kegiatan pengabdian masyarakat. Menggunakan metode ceramah, diskusi/tanya jawab. media leaflet, materi dengan media LCD dan leptop.

PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di laksanakan selama 6 hari yaitu tanggal 14 sampai dengan 19 Maret 2022 mulai dari persiapan sampai

pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Lokasi kegiatan di RT 04 /RW 03 Desa Maron Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Pemberian informasi dan pengetahuan pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga dilaksanakan pada 18–19 Maret 2022 pukul 15.00 – 16.30, bertepatan di rumah pak RW 03 , jumlah peserta yang hadir sebanyak 26 orang lansia dan dibantu dengan 2 mahasiswa. Pemberian materi Menggunakan metode ceramah, diskusi/tanya jawab. media leaflet, materi dengan media LCD dan leptop.

Para lansia yang hadir mengisi daftar hadir, selanjutnya kita amati dengan

melaksanakan pengkajian dan wawancara pengisian kuesioner , serta memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stress dan bagaimana cara mengatasi terjadinya stress yang ada pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga.

HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dihadiri sebanyak 26 lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga, dari pengisian kuesioenr untuk mengetahui tingkat stress lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Stres Lansia yang tidak Tinggal Serumah dengan Keluarganya di Desa Maron Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar

No	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Stres Ringan	9	35%
2.	Stres Sedang	17	65%
3.	Stres Berat	0	0
Jumlah		26	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat Stress yang dialami para lansia dari 26 responden lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (65%), dan hampir setengah responden mengalami stres ringan sebanyak 9 responden (35%). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Menua bukanlah suatu penyakit, namun merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (9).

Bertambahnya usia membuat seseorang akan mengalami kemunduran dan perasaan yang mudah tersinggung, oleh karena itu di usia tua perlunya dampingan keluarga untuk menemani masa tua seseorang. Keluarga merupakan sistem sosial terdiri dari beberapa individu yang bergabung dan berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain yang diwujudkan dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan untuk mencapai tujuan Bersama (9).

Stres sendiri merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidak seimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan

kemampuan tentang mengatasi tuntutan tersebut (10). Selain itu masalah psikologis yang sering dijumpai pada lansia diantaranya yaitu depresi, kecemasan, kekecewaan, rumah sepi, gangguan dalam kemandirian, dan masalah dalam berhubungan merupakan penyebab stress yang banyak dijumpai pada lansia. Stress yang dialami oleh lansia terjadi karena banyak hal misalnya karena tempat tinggal mereka, tempat tinggal sendiri memiliki pengaruh yang besar dan peran penting bagi kualitas hidup lansia. Lansia yang bertempat tinggal dirumah bersama keluarga secara fisik, psikologis, dan kepuasanya terhadap lingkungan sekitar akan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak bertempat tinggal di rumah bersama keluarganya.

Seorang lansia yang tinggal sendiri dan tidak bekerja akan mengalami peningkatan tingkat stress dimana lansia yang tidak bekerja akan merasa jenuh berada dirumah tidak melakukan aktivitas apapun selain itu lansia yang tidak bekerja akan merasa bingung dan khawatir mengenai biaya hidup yang akan mereka tanggung, walaupun terkadang biaya hidup seorang lansia di tanggung oleh anaknya, namun lansia akan tetap merasa tidak enak atau kurang puas jika tidak menghasilkan uang sendiri. Apalagi pada lansia yang pada usia mudanya sangat produktif, mereka akan sangat jenuh jika di masa tuanya mereka hanya dirumah dan tidak bekerja.

Lansia yang bertempat tinggal dirumah sendiri akan merasa kesepian dan kurang perhatian, apalagi lansia yang baru beberapa tahun saja tinggal sendiri. Seorang lansia yang dulunya tinggal

dengan pasanganya dan kemudian di tinggal pasanganya pergi maka lansia tersebut akan mengalami kesepian, selain itu kurangnya perhatian dari seorang anak akan mengakibatkan rasa minder dan rasa kesepian seorang lansia bertambah hal inilah yang dapat mengakibatkan peningkatan tingkat stress pada lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui tingkat stress yang dialami oleh lansia tindak tinggal serumah dengan keluarga sebagian besar responden mengalami stress sedang sebanyak 17 responden (65%), dan hampir setengah responden mengalami stress ringan sebanyak 9 responden (35%). Pemberian informasi dan pengetahuan tentang stress dapat menambah wawasan pada lansia bagaimana mereka bisa mengetahui apakah dalam kondisi sedang mengalami stress atau tidak. Lansia dapat segera meminta bantuan kepada tenaga Kesehatan atau tetangga yang bersebelahan dengan rumah lansia tersebut.

Saran yang diberikan kepada lansia untuk mengurangi stress atau menghindari terjadinya stress yang berat dengan cara mengikuti kegiatan yang ada ditempat tinggalnya seperti pengajian, mengikuti kursus yang produktif bisa menghasilkan penghasilan untuk keperluan sehari-hari dan mengikuti kegiatan posyandu lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan disekitar rumahnya atau posyandu lansia dapat bertemu dengan teman sesama lansia menjadi hiburan melepaskan kepenatan dari rutinitas kegiatan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Penduduk Usia Lanjut. Jakarta Indonesia: Badan Pusat Statistik; 2013.
2. Azizah, Lilik Ma'rifaul. Perawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
3. Kholifah S. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan Pusdik SDM Kesehatan. 2016;
4. Rahman S. Faktor-faktor yang mendasari stress pada lansia. *J Pendidik Indones.* 2016;16(1):1–7.
5. Badan Pusat Statistik. 2020;
6. Pae K. Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga. *J Ners LENTERA.* 2017;5(1):22.
7. Santoso E. Perbandingan Tingkat Stress pada Lansia di Panti Werdha dan di Keluarga. *J Biomedika dan Kesehatan.* 2018;1(1):30–2.
8. Selo J, Candrawati E PR. Perbedaan Tingkat Stress Pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangar Lawang. *Nurs News (Meriden).* 2017;2:3.
9. Andarmoyo S. Keperawatan Keluarga Konsep Teori,Proses,dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta Graha Ilmu. 2012;
10. Puspasari S. Hubungan Kemunduran dan Fungsi Fisiologis Stress pada Lanjut Usia di Kelurahan Kaliwaru Semarang. Skripsi Univ Muhamadiyah Semarang. 2009;