

LITERATUR REVIEW: TINGKAT STRES LANSIA YANG TINGGAL DI BALAI PELAYANAN SOSIAL

Hanggara Surya Aji Pratama

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
2020

Abstrak

Latar Belakang : Lansia mengalami perubahan fisik, sosial dan psikologis. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia salah satunya adalah stress yang disebabkan lansia tinggal di balai pelayanan sosial.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stress lansia yang tinggal di balai pelayanan sosial berdasarkan artikel-artikel penelitian.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan *literature review*. Sampel penelitian adalah artikel-artikel penelitian mengenai stress pada lansia. Kata kunci "lansia, tingkat stress, panti" dan "*elderly, level of stress, nursing home*". Kriteria Inklusi pada *literature review* ini adalah artikel sesuai dengan kata kunci, artikel jurnal dalam bentuk PDF *full text*, dipublikasikan pada tahun 2010-2020.

Hasil : Hasil penelitian dari *literature review* artikel penelitian didapatkan 58,4% lansia yang tinggal di balai pelayanan sosial berjenis kelamin perempuan, sebanyak 40,3% lansia berpendidikan dasar (SD/SMP), dan sebanyak 72,4% lansia berstatus duda atau janda. Lansia yang tinggal di balai pelayanan sosial mengalami stres yaitu 96,8% lansia mengalami stres yang meliputi ringan, sedang dan berat.

Simpulan : Lansia yang tinggal di balai pelayanan sosial sebagian besar (96,8%) mengalami stres yang meliputi stres ringan, sedang dan berat. Perlu adanya peran perawat lansia di balai pelayanan sosial untuk memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif khususnya stress pada lansia.

Kata kunci : Tingkat Stress, Lansia, Balai Pelayanan Sosial

Pustaka : 23 buku daftar pustaka, 13 Artikel (2010-2019)

The Elderly Stress Level Who Lived in Social Service Center

Hanggara Surya Aji Pratama, Dyah Putri Aryati

Undergraduate Program in Nursing, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Elderly has got the physical, social and psychological changes. One of mental illness in elderly is stress. Old people who lived with their family get social support and it could minimize their stress level. This study aimed to analyze the stress level of elderly who lived in social service center based on research papers. A Literature review was used as a research design. The research papers about stress in elderly were taken as the sample. The result showed that elderly who lived in social service center are in middle stress level. Therefore, it recommends to the health care staff to be able to use this study result as one of some considerations in giving the nurse care to the elderly.

Keywords: *elderly stress level, social service center*

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan seseorang dari lahir sampai meninggal (Sunaryo dkk 2015, h.37). Populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan.

Lansia mengalami perubahan fisik, sosial dan psikologis. Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia salah satunya adalah stress (Kristina Pae, 2017).

Stres merupakan stimulus atau kondisi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik, psikis dan adaptasi. Stres sangat berkaitan dengan lingkungan atau tempat tinggal bersama keluarga. Lansia harus bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan tempat tinggalnya (Priyoto, 2016). Tempat tinggal mempunyai pengaruh dan peran yang penting terhadap kualitas hidup lansia (Kristina Pae, 2017).

Lansia yang tinggal dengan keluarga mendapatkan dukungan sosial dari keluarga sehingga dapat meminimalisir tingkat stres lansia. Faktor *support system* keluarga adalah faktor yang dapat menentukan tingkat stress psikososial lansia. Faktor perasaan terbuang atau merasa tidak berguna dapat meningkatkan stress psikososial lansia dimana dengan dititipkannya mereka dipanti mereka merasa terbuang dari rumah atau keluarganya (Kristina Pae, 2017).

Lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga secara fisik, psikologis, dan kepuasannya terhadap lingkungan lebih tinggi dari pada lansia yang tinggal di panti werdha. Lansia yang harus pindah ke tempat tinggal yang baru seperti panti werdha dapat mengalami kesulitan beradaptasi sehingga merasa stres, kehilangan kontrol atas hidupnya, dan kehilangan identitas diri yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kualitas kehidupannya.

Tujuan umum penelitian ini untuk menganalisis tingkat stress lansia yang tinggal di balai pelayanan sosial berdasarkan artikel-artikel penelitian

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pemilihan artikel adalah penelusuran literatur menggunakan database *online* yaitu *researchgate* dan *google scholar*. Pemilihan artikel didasarkan pada population, context dan concept.

Penulis membuka website *google scholar* kemudian *menuliskan* kata kunci “lansia, tingkat stress, panti”. Peneliti membuka website *aasic* dan menuliskan kata kunci “*elderly, level of stress, nursing home*”. Peneliti mengidentifikasi artikel-artikel penelitian berdasarkan judul artikel penelitian yang memuat tingkat stress lansia di panti sosial. Peneliti membatasi artikel penelitian

yang mempunyai rentang waktu terbit 2010-2020. Artikel penelitian yang mempunyai judul dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian *download*. Peneliti memeriksa artikel penelitian yang dipilih dan mereduksi data hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu distribusi frekuensi tingkat stres lansia yang tinggal di panti sosial. Berdasarkan hasil identifikasi dan ekstraksi data diperoleh 5 (lima) artikel penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Artikel penelitian yang ditelaah, diketahui bahwa masing-masing hanya menggunakan teknik analisa univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi berupa presentase pada karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan, sedangkan untuk variabel tingkat stress yaitu dengan mendeskripsikan tingkat stress. Penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif yaitu analisa yang berfungsi untuk menggambarkan suatu variabel. Penelitian ini menelaah 5 artikel, menyusun dan menggambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui secara spesifik tentang tingkat stress pada lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil kesimpulan artikel-artikel penelitian mengenai jenis kelamin lansia diketahui bahwa 58, 4% lansia berjenis kelamin perempuan. Jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan Utomo (2019, h.5) yang menyebutkan bahwa berdasarkan data karakteristik lansia tahun 2015, harapan hidup lansia paling tinggi adalah perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor risiko stres termasuk pada lansia. Perempuan lebih rentan mengalami stres daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan pendapat Chakra (2011, h.121) yang menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada siapa saja, namun perempuan lebih rentan terkena stres dibandingkan laki-laki karena perempuan pada umumnya lebih sering mengandalkan emosi.

Berdasarkan *review* terhadap artikel penelitian maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas (40,3%) lansia yang tinggal di panti sosial berpendidikan dasar (SD/SMP). Lansia dengan tingkat pendidikan dasar mempunyai keterbatasan dalam memperoleh informasi mengenai pengelolaan kesehatan di usia lansia, sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi di usia lansia. Kondisi ini memicu terjadinya stres pada lansia.

Berdasarkan *review* terhadap artikel penelitian maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas (72,4%) lansia yang tinggal di panti sosial duda atau janda. Orang yang tidak terikat dalam suatu pernikahan atau tidak memiliki atau kehilangan pasangan hidupnya berisiko mengalami stres, hormon stres dapat dikelola dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sari (2018, h.10) yang menyatakan bahwa orang-orang yang menikah dapat mengurangi stres atau depresi. Hubungan jangka panjang menyebabkan bagian otak yang berkaitan dengan ikatan sosial menjadi lebih aktif, sedangkan otak yang berhubungan dengan timbulnya rasa cemas akan turun.

2. Tingkat Stres Lansia

Lansia yang mengalami gangguan untuk melakukan aktivitas sehari-hari membutuhkan bantuan orang lain dan mempunyai ketergantungan yang tinggi, sehingga dianggap sebagai beban dan terjadi penolakan dari keluarga, yang pada akhirnya tinggal di balai pelayanan sosial. Hal ini merupakan konsekuensi dari meningkatnya angka harapan hidup lansia, di Indonesia. Menurut Christy & Bascin (2020, h.1) peningkatan usia harapan hidup akan berdampak pada peningkatan jumlah populasi lansia. Proses menua pada lansia menyebabkan perubahan sosial pada lansia

seperti peran, keluarga, teman dan ekonomi. bahwa pengaruh proses menua dapat menyebabkan berbagai masalah, baik secara fisik, biologi, mental, maupun sosial ekonomis. Semakin lanjut seseorang, ia akan mengalami penurunan kemampuan fisik, yang mengakibatkan penurunan pada peranan sosialnya (Juniati & Sahar 2001, dalam Muhith & Siyoto 2016, hh.4-5). Hal ini juga menyebabkan timbulnya gangguan di dalam hal mencakup kebutuhan hidupnya sehingga meningkatkan ketergantungan dan bantuan orang lain.

Keluarga mempunyai peran dalam pemeliharaan kesehatan anggota keluarganya seperti orang tua atau lansia, namun karena berbagai alasan keluarga menempatkan lansia untuk tinggal di panti sosial. Keluarga sebenarnya perlu membantu lansia untuk hidup sehat dalam menjalani hari tua. Lansia yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan fisik dan sosial dapat menimbulkan masalah psikologis yaitu stres. Clonninger (1996, dalam Candra, Harini & Sumitra 2017, h.104) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu

yang akan dilakukannya. Berdasarkan *review* artikel penelitian diketahui bahwa mayoritas (96,8%) lansia mengalami stres yang meliputi ringan, sedang dan berat.

Salah satu sumber stres pada lansia adalah masalah yang ditimbulkan oleh lingkungan keluarga. Tingkat stres pada lansia dapat disebabkan beberapa faktor seperti faktor lingkungan atau tempat tinggal. Lansia yang tinggal di rumah mayoritas tidak mengalami stres, dibandingkan lansia yang tinggal di panti wredha. Lansia yang tinggal di panti mengalami stres karena tempat tinggal merupakan stresor terjadinya stres lansia. Hal ini dapat dikarenakan lansia merasa diabaikan oleh anggota keluarga. Muhith & Siyoto (2019, h.43) stressor yang dihadapi lansia antara lain modernisasi yang menempatkan lansia di luar sistem keluarga kecil tersebut sehingga lansia merasa diabaikan, kesepian, pekerjaan.

Stres pada lansia yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak pada kondisi fisik maupun kondisi psikologis yang lebih buruk seperti depresi. Tingkat stress dapat dikelola menggunakan terapi non farmakologis seperti senam otak. Penelitian Sari (2015) menunjukkan bahwa 24 orang (66,7%) lansia yang tinggal di panti mengalami stres ringan dan setelah diberikan senam

otak terdapat 25 orang (69,4%) lansia yang tidak stress. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap tingkat stress lansia.

SIMPULAN

Hasil literatur *review* artikel penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa 58,4% lansia yang tinggal di panti sosial berjenis kelamin perempuan, 40,3% lansia yang tinggal di panti sosial berpendidikan dasar (SD/SMP), dan 72,4% lansia yang tinggal di panti sosial duda atau janda. Lansia yang tinggal di panti sosial mengalami stres yaitu 96,8% lansia mengalami stres yang meliputi ringan, sedang dan berat.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan perlu mengembangkan penelitian-penelitian mengenai dampak psikologis pada lansia, berdasarkan *social support system*.

2. Bagi Peneliti

Peneliti perlu mengembangkan penelitian-penelitian mengenai kesehatan psikologis lansia dan strategi coping yang digunakan untuk mengatasi masalah psikologis tersebut.

3. Bagi Pengelola Panti

Pengelola panti dapat menjadikan analisis artikel penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi tingkat

stres lansia secara periodik dan membantu lansia dalam mengurangi stres.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Profesi keperawatan disarankan untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait cara memberikan perawatan kepada lansia agar tidak diabaikan dan diperhatikan dalam kesehatan fisik maupun psikologisnya.

Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Palembang. Universitas Sriwijaya

Soenaryo. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Jakarta: EGC

Utomo, SU. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Surabaya; Sahabat Media Cendekia

DAFTAR PUSTAKA

Cakra. (2011). *Happy Mom Rahasia Menjadi Bunda Bahagia*. Jakarta: Gramedia

Candra, Harini & Sumitra. (2017). *Psikologi*. Yogyakarta; Penerbit Andi Offset

Christy & Bancin. (2020). *Status Gizi Lansia*. Yogyakarta. Penerbit Deepublish

Kristina. P. 2017. *Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga*. Surabaya. Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala

Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta; CV Andi Offset.

Priyoto. (2016). *Perbedaan Tingkat Stress pada Lansia yang tinggal bersama Keluarga di Desa Tebon Kecamatan Barat Kabupaten Magetan dan di UPT PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan*. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Sari. Ni Putu Aniek Ratna. (2015). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres*