

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEMANDIRIAN
PADA ORANG TUA LANJUT USIA DI DESA TOMBASIAN ATAS
KECAMATAN KAWANGKOAN
BARAT**

**Marini Melisa Koampa
Hendro Bidjuni
Franly Onibala**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email: marinikoampa@gmail.com

Abstract: *Stress is the body's reaction to situations that cause stress, change in emotional tension. Grievances felt in people who experience stress are angry, anxious, sad, pessimistic, crying, irritability, nightmares, impaired concentration and memory. If not addressed, these problems will cause system disorders, disease and clinical manifestations, as well as the decline in ADL (Activities of Daily Living). The purpose of this research is to know the relationship of the level of stress to the independence of the elderly in the village Tombasian Upper District of West Kawangkoan. This study uses qualitative research methods to the type of analytic survey research, and cross sectional approach where data collection, both the independent variable and the dependent variable, carried out jointly or simultaneously. The population in this study were all elderly in the village of Tombasian Atas District of West Kawangkoan of 60 people. The method of this research is cross sectional analytical survey. Sampling technique uses total sampling. Statistical test results obtained value of $p = 0.035$. This means that the p -value is smaller than (0.05) it can thus be said that there is a relationship between stress levels with independence in the elderly. Suggested that the elderly and families with elderly to minimize the stress levels so as to achieve the level of ability of elderly optimal as possible.*

Key words: *independence, stress*

Abstrak: Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi. Keluhan yang dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, cemas, sedih, pesimis, menangis, mudah tersinggung, mimpi buruk, gangguan konsentrasi dan daya ingat. Bila tidak diatasi, permasalahan tersebut akan menimbulkan gangguan sistem, timbulnya penyakit dan manifestasi klinik, serta menurunnya ADL (*Activities of Daily Living*). **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kemandirian orang tua lanjut usia yang ada di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. Metode penelitian ini menggunakan survei analitik, dan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengumpulan data, baik variabel independen maupun variabel dependen, dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat yang berjumlah 60 jiwa. **Teknik pengambilan sampel** menggunakan *Total sampling*. **Hasil uji statistik** diperoleh nilai $p = 0,035$. Hal ini berarti nilai p lebih kecil dari (0,05). **Kesimpulan** penelitian ini yaitu ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kemandirian pada orang tua lanjut usia. **Saran** dari penelitian ini adalah agar lanjut usia dan keluarga dengan lanjut usia mampu meminimalisasi tingkat stres sehingga dapat mencapai tingkat kemampuan lanjut usia seoptimal mungkin.

Kata kunci: kemandirian, stress

PENDAHULUAN

Kondisi kehidupan yang penuh dengan tantangan membawa muatan tersendiri dalam mempengaruhi kondisi individu baik kondisi fisiologis maupun psikologis. Bahasan tentang stres semakin marak seiring dengan banyaknya keluhan dan penyakit fisik maupun psikologis yang sebenarnya sebagai respon stres itu sendiri. Stres menurut Robert S. Fieldman merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Memang stres tidak semata disebabkan oleh pengaruh lingkungan atau eksternal tetapi bagaimana pribadi individu juga menentukan kondisi tersebut.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, pemurung, cemas, sedih, pesimis, menangis, mood atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat (Hawari 2007). Bila tidak diatasi dengan tepat, akan menimbulkan gangguan sistem, timbulnya penyakit dan manifestasi klinik. Stres dapat dialami oleh setiap manusia termasuk juga orang tua lanjut usia.

Dengan kondisi fisik dan psikis yang menurun, menyebabkan lanjut usia mengalami stres yang bisa menyebabkan mereka kurang mampu untuk menghasilkan pekerjaan yang produktif, dan menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Di sisi lain mereka dituntut untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan hidup sehari-hari yang semakin meningkat

dari sebelumnya, seperti kebutuhan akan makanan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perawatan bagi yang menderita penyakit ketunaan dan kebutuhan rekreasi.

Lansia (lanjut usia) memang rentan mengalami stres yang disebabkan oleh masalah umum yang dialami lanjut usia berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Maka, saat memasuki masa usia lanjut sangat diperlukan peran dari keperawatan untuk mempertahankan derajat kesehatan pada lanjut usia pada taraf yang setinggi-tingginya sehingga terhindar dari penyakit atau gangguan kesehatan sehingga lansia tersebut masih dapat memenuhi kebutuhan dengan mandiri (Mubarok, 2006).

Kemandirian pada lansia dapat dilihat dari kualitas kesehatan mental dan kualitas hidup yang dinilai dari kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Namun, seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif baik dari segi fisik maupun segi mental. Menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan orang lanjut usia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar. Hal ini dapat menyebabkan interaksi sosial menurun (Fitria, 2011). Padahal, partisipasi sosial dan hubungan interpersonal merupakan bagian yang cukup penting untuk kesehatan fisik, mental, dan emosional bagi lansia.

Komisi Nasional Lansia menyatakan, dengan semakin meningkatnya penduduk lansia, dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia, 2010).

Data WHO tahun 2013, jumlah lansia yang berada di kawasan ASEAN meningkat mencapai 142.000.000 orang pada tahun 2010, pada tahun 2011 mencapai 156.000.000 jiwa, pada tahun 2012 berjumlah 171.000.000 dan pada tahun 2013 mencapai jumlah 184.000.000 dan Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena dari tahun ke tahun, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 23.992.000 jiwa pada tahun 2013 (Depsos, 2013).

Data awal yang peneliti temukan di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, diperoleh data bahwa desa tersebut memiliki penduduk yang berjumlah 902 jiwa dengan jumlah orang tua lanjut usia 60 orang (6,65%), dengan kategori umur 60-90 tahun ke atas. Dari observasi dan wawancara yang dilakukan, 10 orang dari 60 lansia menderita berbagai penyakit yang berhubungan dengan ketuaan antara lain diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, rematik dan asma sehingga menyebabkan aktifitas bekerja terganggu. Penurunan kondisi fisik lanjut usia berpengaruh pada kondisi psikis. Dengan berubahnya penampilan, menurunnya fungsi panca indra menyebabkan lanjut usia merasa rendah diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berguna lagi. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puji Yani di Wonokerto Kabupaten Pekalongan pada tahun 2010 tentang hubungan tingkat stres dengan kemandirian pada Lanjut Usia di Panti Werdha Wonokerto, hasil uji menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kemandirian pada lanjut usia di Wonokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian survei analitik, dan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengumpulan data, baik variabel independen maupun variabel dependen, dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat yang berjumlah 60 orang dengan kategori usia 60-90 tahun ke atas. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat sebanyak 60 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dimana peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis yang kemudian pertanyaan diajukan secara langsung kepada subjek atau disampaikan secara lisan oleh peneliti dari pertanyaan yang sudah tertulis. Untuk memperoleh data, peneliti memberikan lembar persetujuan dan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data umum yang berupa data demografi yaitu : jenis kelamin, usia, pekerjaan, penyakit penyerta.

Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988, dan kemandirian lansia diukur dengan menggunakan *Katz Index*. Pengkajian *Katz Index* merupakan pengkajian yang umum dan luas digunakan sebagai pengukuran Aktivitas dasar sehari-hari.

HASIL dan PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Orang Tua Lanjut Usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	26	43,3
Perempuan	34	56,7
Total	60	100

Sumber : Data primer 2015

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden menurut Umur pada Orang Tua Lanjut Usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat

Umur	n	%
60-65	9	15.0
66-70	22	36.7
71-75	17	28.3
76-80	7	11.7
81-85	3	5.0
86-90	2	3.3
Total	60	100.0

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres pada orang tua lanjut usia di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat

Tingkat stres	n	%
Stres Ringan	46	76,7
Stres berat	14	23,3
Total	60	100

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kemandirian pada Orang Tua Lanjut Usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat

Tingkat kemandirian	n	%
mandiri	53	88,3
semi mandiri	3	5,0
tidak mandiri	4	6,7
Total:	60	100

Sumber: Data Primer 2015

Analisis Bivariat

	Kemandirian				p
	Stres mandiri	semi mandiri	tidak mandiri	total	
n	43	2	1	46	0,035
%	93,4	4,34	2,1	100	
Jumlah	53	3	4	60	

Sumber: Data Primer 2015

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson chi-square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kemandirian pada lansia, dengan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$).

Dalam penelitian pada orang tua lanjut usia di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan, sebagian besar orang tua lanjut usia mengalami stres ringan dan dikategorikan mandiri dengan jumlah responden 43 orang (93,4%) dan dikategorikan semi mandiri dengan jumlah responden 2 orang (4,34%) kategori tidak mandiri 1 orang (2,1%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 14 orang (23,3 %). Hal-hal tersebut terjadi karena para orang tua lanjut usia menjadikan masalah kesehatan atau perubahan kondisi fisik mereka atau masalah dalam keluarga sebagai suatu tekanan dalam hidup dan dengan demikian dapat mengganggu kondisi psikologis mereka, bahkan dapat mengganggu tingkat kemandirian dalam beraktifitas. Hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan mereka baik fisik maupun psikis yang kadang-kadang sakit atau mengalami gangguan, sehingga aktivitas sehari-hari tidak semuanya dapat dilakukan sendiri. Pada beberapa kegiatan mereka memerlukan bantuan orang lain, misalnya mengerjakan pekerjaan yang berat atau mengambil keputusan (Tarwoto, 2006).

Penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya tentang Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kemandirian pada Lanjut Usia dalam Pemenuhan Aktifitas Dasar Sehari-hari di Desa Bebel

Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan yang dilakukan oleh Puji Yanitahun 2010. Dalam hasil penelitiannya diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kemandirian pada lanjut usia. Peneliti menyarankan agar lanjut usia mampu meminimalisasi tingkat stres dengan cara melakukan rekreasi, perbanyak kegiatan yang bias meningkatkan kebugaran dan kreativitas sehingga dapat mencapai tingkat kemampuan lanjut usia seoptimal mungkin. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina Indrawati di Panti Darma Bekasi tahun 2012. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di temukan 85 % responden mengalami stress sedang yang menyebabkan terganggunya fungsi kognitif dan penurunan fungsi kognitif merupakan masalah yang cukup serius karena dapat mengganggu ADL dan menurunkan tingkat kemandirian, namun fungsi kognitif bukanlah merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia tetapi ada faktor lain diantaranya lamanya lansia tinggal di panti, menyebabkan mereka mengalami stress. Dari hasil wawancara peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi banyak lansia yang jauh dari keluarga selama bertahun-tahun baik karena ditinggal mati oleh keluarganya dan sengaja ditempatkan dipanti oleh keluarganya atau bahkan keinginan pribadi karena berbagai alasan. Dari penelitian yang dilakukan pada lanjut usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, di dapatkan bahwa da hubungan antara tingkat stress dengan kemandirian pada orang tua lanjut usia. Sebanyak 76,7 % lansia mengalami stress ringan. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar dari mereka memiliki masalah baik dari pekerjaan mereka yang sering gagal dalam bertani dan berdagang, bahkan sulitnya memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan pengaruh kesepian karena di tinggal oleh orang yang dekat dengan mereka. Tapi, para orang tua lanjut usia tidak menjadikan hal-hal tersebut sebagai

hal yang harus terus menerus di rasakan. Mereka berusaha untuk melakukan hal-hal yang berguna untuk membantu menghilangkan stres yang mereka alami sehingga dengan demikian mereka masih bias melakukan aktivitas mereka dengan mandiri. Hal itu bias dilihat dari distribusi tingkat kemandirian pada Lanjut usia di Desa Tombasian Atas bahwa responden dengan kategori mandiri adalah yang paling banyak, tapi ada juga yang tergolong semi mandiri karena tingkat kemampuan untuk melakukan kegiatan pada batas tertentu atau membutuhkan bantuan orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, Sebagian besar orang tua lanjut usia mengalami stress ringan, sebagian besar orang tua lanjut usia dikategorikan dalam kategori mandiri. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kemandirian pada orang tua lanjut usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Bustan, N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi. (2008). *Lansia yang Mandiri*. Graha Ilmu, Yogyakarta
- Dharmojo, B. (2009). *Geriatric : ilmu kesehatan usia lanjut*. edisi 4, FKUI, Jakarta
- Fitria. (2011). *Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kemandirian dalam Melakukan ADL*. Universitas Airlangga.
- Hanun. (2011). *Buku ajar Gerontik*. P.T Medika, Jogjakarta.
- Harnowo, S. & Susanto. (2001). *Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta : Widya Medika.
- Hawari, D. (2007). *Keperawatan jiwa*. FKUI, Jakarta.

- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres dan depresi*. FKUI, Jakarta.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode penelitian keperawatan teknik analisis data*. Salemba Medika, Jakarta.
- Hurlock. (2011). *Lansia Mandiri*. Jakarta, FUC.
- Hutapea, R. (2005). *Sehat&ceria diusia senja*. PT Rineka Cipta, Jakarta
- Indriana, Y.Kristiana dkk. (2010). Tingkat Stres pada lansia di Panti Werdha Pucang Gading. *Jurnal Psikologi Undip*
- Kuntjoro, Z.S. (2002). *Masalah kesehatan lansia*. Jakarta <http://www.kesehatan>
Diakses tanggal 3 oktober 2014.
- Martono, H. & Pranarka, K. (2010). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri*. Salemba Medika, Jakarta.
- Maryam. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Salemba Medika, Jakarta.
- Mubarok,dkk. (2006). *Ilmu Keperawatan komunitas 2*. CV Sagung Seto, Jakarta.
- Mutadin. (2010). *Kemandirian Lansia*. Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2006). *KeperawatanGerontik&Geriatrik*. Jakarta; EGC.
- Nugroho,W. (1995). *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmuKeperawatan*. P.T Gramedia, Jakarta.
- Putri, I.H. (2011). *Hubungan Kemandirian dan Dukungan Sosial dengan Tingkat*.
- Ranah. (2006). *Keperawatan Gerontik*. P.T Gramedia, Jakarta.
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi*. edk 1, Sagung Seto, Jakarta
- Saryono. (2006). *Perubahan pada Lansia*. EGC, Jakarta.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia, Semarang
- Smet, B.(2011). *Lansia Mandiri*. PT. Gramedia, Semarang
- Stanley, M.& Beare, P.G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi ke-2* (Nety Juniarti& Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Stanhope,M. & Knollmuller, R. (2010). *Praktik Keperawatan kesehatan komunitas*. edk 2, EGC, Jakarta
- Stuart. (2005). *Kesehatan Jiwa*. Jakarta:EGC
- Stuart. G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 4. Jakarta:EGC
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. EGC, Jakarta.
- Tarwoto, W. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan proses keperawatan*. edk 3, Salemba medika, Jakarta
- Treacy, et al. (2004). *National Council on Ageing and Older People Loneliness and Social*