

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA KOTA BANDUNG

Level of Stress in the Elderly in the Panti Werdha of Bandung City

Tias Siti Nur Hasanah, ¹Zaenal Muttaqin, ²Nani Avianti, ³Rukman

^{1*} Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: tiassiti.nh@gmail.com, Email: Muttaqinz680@gmail.com, Email: nani.avianti@staff.poltekkesbandung.ac.id, Email: Rukmansuriah@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah bahwa lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Seseorang yang memasuki masa lansia maka akan mengalami keterbatasan-keterbatasan dimana dirinya akan lebih bergantung kepada orang lain, proses untuk mencari nafkah terhenti dan sulit untuk berinteraksi secara luas. Sehingga sebagian masyarakat menganggap bahwa lansia lebih baik dirawat didalam panti, sebab mereka akan lebih terurus dan dapat bergaul dengan lansia yang lain dari pada tinggal di rumah sendirian merasa kesepian dan terlantar karena anak-anaknya sibuk dengan pekerjaannya. Stres pada lansia dapat dipengaruhi oleh teman kamarnya yang berbeda budaya atau iri terhadap teman kamarnya yang lebih sering diperhatikan oleh pengurus panti serta jarang dikunjungi oleh keluarga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif dengan populasi lansia sebanyak 22 orang. Sampel diambil dengan *Total Sampling*, adapun jumlah sampel yang diambil adalah 20 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar yaitu mengalami stres sedang dan hampir setengahnya yaitu mengalami stres ringan. Bagi pengelola panti wherdha dapat membimbing serta memberikan motivasi kepada lansia agar tidak mengalami stress berkepanjangan.

Kata kunci: Stres, Lansia, Panti Werdha

ABSTRAK

The background of this study is that an elderly person is 60 years or older. Someone who enters the elderly will experience limitations where he will be more dependent on others, the process of making a living stalled and difficult to interact widely. So that some people assume that the elderly are better cared for in an orphanage, because they will be more cared for and able to get along with other elderly people than staying at home alone feeling lonely and abandoned because their children are busy with their work. Stress in the elderly can be influenced by their roommates who has a different culture or are jealous of their roommates who are often noticed by the management of the orphanage and rarely visited by family. The purpose of this study was to determine the description of stress levels in the elderly who live in the Nursing Home of Tresna Budi Pertiwi Bandung. The method used is descriptive design with 22 elderly population. Samples were taken by Total Sampling, while the number of samples taken was 20 respondents in accordance with the inclusion criteria set by researchers. The results showed that most were experiencing moderate stress and almost half were experiencing mild stress. For the management of the nursing home, wherdha can guide and motivate the elderly so they do not experience prolonged stress.

Keywords: Stress, Elderly, Nursing Home

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Fatmawati dan Imron, 2017)⁽¹⁾. Dalam Undang-undang No. 13 tahun 1998⁽²⁾ tentang kesejahteraan lansia, yang termasuk lansia adalah seseorang yang telah ber-usia 60 tahun atau lebih.

Seseorang yang memasuki masa lansia akan mengalami keterbatasan-keterbatasan dimana dirinya akan lebih bergantung kepada orang lain, proses untuk mencari nafkah terhenti dan sulit untuk berinteraksi secara luas. Perubahan-perubahan yang menyertai proses perkembangan menuju tahap lansia dapat menjadikan sumber masalah dan keputusan ketika seorang lansia tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut (Indriana, 2010)⁽³⁾. Sehingga sebagian masyarakat menganggap bahwa lansia lebih baik dirawat didalam panti, sebab mereka akan lebih terurus dan dapat bergaul dengan lansia yang lain dari pada tinggal di rumah sendirian merasa kesepian dan terlantar karena anak-anaknya sibuk dengan pekerjaannya. Berkembangnya persepsi sosial bahwa panti merupakan tempat penitipan orang tua atas anaknya yang tidak bisa mengurusnya karena suatu hal dan lainnya. Bagi lansia yang sudah di Panti Werdha bisa saja stres karena teman kamarnya yang berbeda budaya atau iri terhadap teman kamarnya yang lebih sering diperhatikan oleh pengurus dipanti tersebut.

Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat terlepas dari stres. Stres

terjadi akibat adanya tuntutan dalam kehidupan (Dalami, 2010)⁽⁴⁾. Keputusan lansia untuk bertempat tinggal di panti werdha sering kali dilakukan untuk mengatasi meningkatnya kebutuhan-kebutuhan fisik dan emosional dan hal tersebut juga memungkinkan untuk menimbulkan stres pada lansia tersebut (Santrock, 2002)⁽⁵⁾. tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Hasil penelitian oleh Habibie dan Emilia 2017⁽⁶⁾ dengan responden 5 orang diketahui tingkat stres pada lansia rata-rata pada skor 46,6 atau termasuk kedalam kategori stres berat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Februari 2020 di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi didapatkan 4 dari 5 orang lansia mengalami stres karena jarang dikunjungi oleh keluarga serta stres karena teman panti yang tidak disukai oleh lansia di panti werdha tresna Kota Bandung. Sedangkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 05 Maret 2020 di Panti Werdha X di dapatkan 3 dari 5 lansia mengalami stres karena jarang dikunjungi oleh keluarganya. Dilihat dari latar belakang diatas, peneliti mempunyai keyakinan bahwa hal ini akan menyebabkan stres bagi lansia terlebih jauh lagi lansia akan mengalami depresi sampai menarik diri. Peneliti berharap, hasil penelitian nanti akan memberikan gambaran kepada profesi sebagai bahan dasar penelitian serta bahan ajar pendidikan mengenai tingkat stres lansia di panti werdha. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan judul penelitian yang akan dilaksanakan yaitu "Gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha Kota Bandung" dengan tujuan mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal dipanti werdha tresna budi pertiwi. Tujuan pada penelitian ini

mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Kota Bandung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada faktual (Nursalam, 2013)⁽⁷⁾.

Lokasi dalam penelitian ini yaitu di Panti Werdha Kota Bandung dengan populasi 22 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2013)⁽⁸⁾. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 orang dengan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dimana jumlah populasi di Panti kurang dari 30.

Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan angket atau kuesioner

merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2008)⁽⁹⁾. Instrumen yang digunakan yaitu *Perceived Stress Scale* dirancang oleh Cohen, 1994 dengan hasil uji validitas 0,84 (dalam Rahma, 2012)⁽¹⁰⁾ serta uji reabilitas 0,85.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan informed consent untuk kesiapan atau tersediaan para lansia menjadi responden dan pengumpulan data sebagian dengan proses wawancara pada lansia dan sebagian dengan metode whatsapp yang telah dibantu oleh pengurus panti untuk mewawancarai lansia secara langsung sesuai dengan arahan dari peneliti karena terhalang oleh adanya Pandemi Covid-19.

HASIL

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Stres ringan	8	40%
Stres Sedang	12	60%
Stres Berat	0	0
Total	20	100%

Tabel 1 di atas diperoleh gambaran bahwa sebagian besar lansia di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi yaitu 12 (60%) mengalami Stres Sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh gambaran dari seluruh responden sebagian besar yaitu 12 (60 %) mengalami Stres Sedang dan hampir setengahnya yaitu 8 (40 %) mengalami Stres Ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres sedang pada lansia lebih tinggi daripada tingkat stres ringan pada lansia. Fakta lapangan menunjukkan lansia di panti werdha jarang dikunjungi oleh keluarga dan kurangnya kegiatan di panti tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mendoko Febriyanti (2017)⁽¹¹⁾ menyatakan bahwa hasil analisis stress

psikososial lansia yang tinggal di panti werdha lebih tinggi dari pada lansia yang tinggal bersama keluarga.

Panti Werdha merupakan tempat pembinaan kesejahteraan sosial lansia yang memberikan pelayanan kesejahteraan bagi lansia berupa pemberian penampungan, jaminan hidup pakaian, pemeliharaan kesehatan sehingga para lansia dapat menikmati hari tua dengan ketentraman lahir dan batin (Kholifah, Siti Nur. 2016)⁽¹²⁾. Hasil penelitian penyebab lansia stres bisa dipengaruhi oleh kegiatan yang dipanti kurang diminati, kurang menyenangkan, atau

jenuh oleh lansianya sendiri. Panti werdha haruslah menjadi tempat yang nyaman bagi lansia dengan memberikan kegiatan yang bermanfaat untuk mengurangi stres pada lansia tersebut. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari Ratna Ni Putu Aniek (2015)⁽¹³⁾ menyatakan bahwa kegiatan senam otak yang dikombinasikan dengan terapi music dan relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kenyamanan sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan stress pada lansia

Fakta di lapangan membuktikan bahwa lansia yang menderita suatu penyakit di panti masuk ke kategori penyakit kronis namun masih dikatakan fisik yang sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan fisik responden mempunyai kategori sehat. Pertama, karena mereka sering memeriksakan diri ke dokter, setiap seminggu sekali di panti tersebut terdapat dokter untuk memeriksa para lansia. Kedua, mereka selalu berolahraga yang diadakan senam oleh petugas panti. Ketiga, istirahat yang cukup. Pengaruh kesehatan terhadap tingkat stres sangatlah kuat, karena sehat tidak dapat digantikan oleh sesuatu apapun. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani, 1999 (dikutip dalam Ratnasuhartini, 2006)⁽¹⁴⁾ tentang kesehatan fisik mental usia lanjut di Bali di peroleh hasil bahwa lansia yang mengalami gangguan fisik tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari.

Kejadian stress pada lansia bisa disebabkan kurangnya aktivitas yang terjadi pada lansia. Lansia di panti hanya melakukan makan, tidur, sholat, senam, angklung dan pengajian pada hari tertentu. Selain kurangnya kegiatan lansia juga keluar hanya untuk belanja ataupun untuk menemui keluarga mereka. Kadaan inilah yang membuat lansia stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian Tingkat Stres Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi Kota Bandung, maka peneliti dapat menyimpulkan: (1) Hampir setengahnya pada responden mengalami Stres Ringan, (2) Sebagian besar pada responden mengalami Stres Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatmawati, V dan M. A. Imron. (2017). *"Perilaku Koping pada Lansia yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi"*. Fakultas Psikologi. Universitas Aisyiah. Yogyakarta
2. Kemenkes.(2013). *Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta: Rasunan Said.
3. Indriana, Y. dkk. (2010). *"Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Puncak Gading"*. Semarang. Volume 8 (2). 6
4. Dalami, Ermawati. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: TIM
5. Santrock, John. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Jakarta: EGC
6. Habbie. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Werdha Omega Semarang*. Volume 1 Nomor 2.
7. Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Surabaya: Salemba Medika
8. Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
9. Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta.
10. Putri Rahma Dwi. (2012). *Peredaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di*

Rumah dan di UPT Pelayanan
Sosial Lanjut Usia. Skripsi.
Universitas Jember

11. andoko, Febriyanti dkk. (2017).
*Perbedaan Status Psikososial
Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti
Werdha Damai Ranomuut
Manado Dengan Yang Tinggal
Bersama Keluarga Di Desa
Sarongsong li Kecamatan
Airmadidi Kabupaten Minahasa
Utara.* (Vol 5 Nomor 1). _
12. Kholifah, S. N. (2016).
Keperawatan Gerontik. Jakarta
Selatan: Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia.
13. Ratna Sari Ni Putu Aniek, dkk.
(2015). *Pengaruh Senam Otak
Terhadap Tingkat Stres Lansia di
Panti Sosial Tresna Werdha Jara
Mara Pati Singaraja.* (Volume 2
Nomor 1). 30
14. Suhartini, Ratna. *Faktor-Faktor
Yang Mempengaruhi
Kemandirian Orang Lanjut Usia.*
(2004). Available at:
[http://www.damandiri.or.id/file/ratn
asuhartiniunairbab1.pdf](http://www.damandiri.or.id/file/ratnasuhartiniunairbab1.pdf). Di akses
pada tanggal 9 Mei 2020