
Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal

Overview of Stress Levels in the Elderly in the New Normal Era

Aliffia Esprensa¹ Martina Ekacahyaningtyas² Saelan³

^{1,2,3} Universitas Kusuma Husada Surakarta

e-mail: *saelanelan@gmail.com

INDEX

Kata kunci:

Stress, Lansia, New Normal

ABSTRAK

Stres adalah respon tubuh terhadap stressor psikososial. Perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan keadaan fisik, penyakit kronis yang di derita lansia, kelemahan atau kerapuhan, kehilangan kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari menyebabkan perubahan keadaan psikologis bagi lansia dan juga menjadi stressor yang sering dirasakan oleh para lansia. Pada masa pandemi COVID-19 lansia memiliki risiko tinggi terhadap penularan virus tersebut dan diterapkannya konsep *New Normal* menjadi pemicu stress tersendiri pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis gambaran tingkat stress pada lansia di era *New Normal* di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, dengan rancangan penelitian menggunakan metode penelitian survei. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan jumlah responden penelitian sebanyak 30 orang. Alat ukur keberhasilan gambaran tingkat stress pada lansia di *Era New Normal* pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat karena untuk mendeskripsikan dari masing-masing variabel.

Lansia yang terlibat dalam penelitian ini semuanya perempuan dengan usia rata-rata 60 - 74 tahun. Sebagian besar (56,7%) lansia dalam kondisi stress yang normal.

Keywords:

Stress, Elderly, New Normal

Stress is the body's response to psychosocial stressors. Changes that occur in the elderly such as a decrease in physical condition, chronic diseases suffered by the elderly, weakness or fragility, loss of the ability to carry out daily activities cause changes in the psychological state of the elderly and also become stressors that are often felt by the elderly. During the COVID-19 pandemic, the elderly have a high risk of transmitting the virus and the implementation of the *New Normal* concept is a separate stressor for the elderly. The purpose of this study was to analyze the description of stress levels in the elderly in the *New Normal* era at the Aisyiyah Nursing Home in Surakarta.

This research is a quantitative research with a descriptive approach, with a research design using survey. The sampling technique was carried out by total sampling technique with the number of research respondents as many as 30 people. The measuring instrument for the success of describing stress levels in the elderly in the *New Normal* Era in this study used the DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) questionnaire. Analysis of the data in this study using univariate analysis because to describe each variable.

The elderly involved in this study were all women with an average age of 60-74 years. Most (56.7%) of the elderly are under normal stress conditions.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia berkembang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua (Azizah, 2011). Menurut WHO lanjut usia dapat dikelompokkan menjadi 4 yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Ni Kadek, 2012 dalam Prancaswara 2018). Peraturan presiden republik indonesia nomor 88 tahun 2021 tentang strategi nasional Kelanjutusiaan adalah pendekatan yang digunakan untuk mengetahui masalah dan solusi tentang lanjut usia dengan mengedepankan proses menjadi lanjut usia sejak usia dini hingga akhir hayat, dikatakan Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Dalam Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, yang termasuk lansia adalah seseorang yang telah ber-usia 60 tahun atau lebih. Data 11 negara yang terhimpun dalam World Health Organization (WHO) lansia di

kawasan Asia Tenggara yang berjumlah 142 juta orang, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 (Yuliati, 2014). Data WHO pada tahun 2016 menunjukkan lansia berjumlah 526.888.000 (WHO, 2015)

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2000-2020 baik secara absolute maupun persentase mengalami peningkatan, ini dapat dibuktikan dengan persentase lansia mencapai 7,6% dari total penduduk, dan di proyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 15,77% pada tahun 2035. (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Jumlah lansia di Jawa Tengah tahun 2018 adalah sebesar 13,03 % dari seluruh penduduk provinsi Jawa Tengah (BPS Jawa Tengah , 2018) sedangkan tahun 2016 di Surakarta jumlah lansia mencapai 19.783 jiwa (BPS Surakarta, 2018).

Salah satu perubahan psikologi pada lansia adalah stress. Menurut Rahman (2016), Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Menurut data WHO tahun 2016 secara umum jumlah penduduk dunia usia 60 tahun ke atas

yang memiliki gangguan mental adalah sebanyak 47.394.000 jiwa sedangkan menurut hasil Riskesdas (2018) prevalensi penduduk di Indonesia yang memiliki gangguan mental emosional mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 9,8 % dari yang sebelumnya hanya 6% dari jumlah penduduk Indonesia, dari peningkatan tersebut membuktikan bahwa masih minim kesadaran penduduk di Indonesia tentang kesehatan mental. Lansia yang mengalami stress akan mengakibatkan penurunan kondisi tubuh dan sistem imun pada lansia sehingga lansia mudah terserang penyakit.

China untuk pertama kalinya, melaporkan adanya penyakit baru Coronavirus (COVID-19) pada 31 Desember 2019. Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19 (WHO, 2020). Kasus positif pada lansia COVID-19 saat ini mencapai 25,6% untuk rentan usia 46-59 tahun dan 12,9% untuk rentan usia ≥ 60 tahun dan merupakan jumlah kasus tertinggi dalam kasus meninggal akibat COVID-19 yaitu sebanyak 40,4% untuk rentan usia 46-59

tahun dan 71,7% untuk rentan usia ≥ 60 tahun (StgasCovid, 2020).

Banyaknya kasus COVID-19 di Indonesia membuat pemerintah membuat peraturan-peraturan baru untuk masyarakat, salah satunya adalah penerapan sistem New Normal. New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 (portal informasi Indonesia).

Lansia memiliki risiko tinggi terhadap penularan COVID-19 dan diterapkannya konsep New Normal menjadi pemicu stress tersendiri pada lansia. Pikiran-pikiran tentang takut akan terinfeksi virus ini membuat para lansia enggan untuk bepergian dan bertemu dengan orang lain, atau mungkin anggota keluarga yang lain yang sengaja melarang para lansia ini untuk keluar rumah atau hanya sekedar bertemu dengan orang lain di lingkungan rumah. Kejenuhan, kesepian, gelisah, mudah marah, gangguan tidur, dan kondisi fisik yang semakin menurun adalah salah satu stressor pada lansia (kemenkes, 2020).

Stress yang dialami secara terus menerus dapat berdampak pada tubuh seperti menurunnya sistem imun tubuh, meningkatnya denyut jantung, dan tekanan darah dan frekuensi nafas, sedangkan dampak lainnya meliputi gelisah atau cemas, penurunan konsentrasi, sikap apatis terhadap semua hal, bahkan marah-marah atau bersikap agresif pada hal-hal sepele (Ertiana dkk, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta jumlah total lansia sebanyak 30 orang. Berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner tingkat stress (kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales)) pada 10 lansia mengatakan mereka mudah marah dan tersinggung jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Beberapa dari mereka mengatakan sulit beristirahat dan mudah gelisah karena pandemi ini, ada juga yang mengatakan jika mereka merasa sedih karena tidak ada keluarga yang menjenguk. Hasil study pendahuluan didapatkan data saat wawancara dengan Koordinator Panti Jompo Aisyiyah Surakarta mengatakan bahwa rata-rata

lansia di panti mengalami stress ringan dalam 1 bulan terakhir. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran tingkat stress pada lansia di era new normal.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Survei dalam penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan (Notoatmojo, 2012). Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu non probability sampling dengan teknik total sampling, artinya pengambilan sampel dengan cara memilih sesuai yang dikehendaki oleh peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berjumlah 30 orang di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. Kuesioner yang digunakan adalah DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) berisi 42 item pertanyaan. Terdiri

dari pertanyaan untuk menghitung skala stress 14 pertanyaan, ansietas 14 pertanyaan dan depresi 14 pertanyaan dan yang digunakan dalam penelitian ini 14 pertanyaan pada item pengukuran Stress.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Jompo Aisyiyah sejumlah 30 orang. Responden dalam penelitian ini berusia 60-74 yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah 100% perempuan sejumlah 30 orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	presentase
45-59 (middle age)	1	3,3%
60-74 (elderly)	15	50,0%
75-90 (old)	12	40,0%
≥90 (very old)	2	6,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan hasil paling banyak responden adalah rentang usia 66

- 75 tahun sebanyak 13 orang (43%). Lansia yang berusia lebih panjang maka dapat diduga mempunyai mekanisme coping serta kemampuan beradaptasi terhadap stresor fisik maupun psikis lebih adaptif. Secara psikologis coping yang sudah terlatih merupakan pencegah terjadinya stress Livana (2018).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	30	100%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 2. Dapat diketahui bahwa 100% responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Stress pada Lansia

Stress Lansia	Frekuensi	Presentase
Normal	17	56,7%
Ringan	3	10,0%
Sedang	6	20,0%
Berat	4	13,3%
Total	30	100%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian stress pada lansia di Panti Jompo Aisyiyah menunjukkan bahwa sebagian besar stress lansia dalam tingkat normal. Stress dalam tingkat normal sebanyak (56,7%), kategori parah

sebanyak (13,3%), ringan (10,0%), sedang (20,0%).

Menurut Selo, dkk (2017) lansia yang tinggal di panti lebih rentan terkena stress dari pada lansia yang tinggal bersama keluarga. Hal ini dikarenakan lansia tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia kemungkinan dalam hidupnya merasa sendiri, merasa kesepian dan tidak ada yang memberi semangat. Pada masa pandemi COVID-19 seperti ini perubahan psikologi atau stressor yang terjadi lebih terpacu pada ketakutan akan tertular penyakit, kesepian, perubahan pola tidur dan pola makan, penyakit yang diderita, riwayat penyakit kronis sebelumnya dan lain-lain (WHO,2020).

Faktor dari dalam lingkungan panti juga berpengaruh dalam perubahan psikologis pada lansia, di Era New Normal pembatasan pengunjung harus diterapkan di dalam panti. Panti untuk sementara waktu melarang adanya kunjungan keluarga ataupun relawan yang biasanya datang untuk mengunjungi lansia dan berinteraksi dengannya, hal ini akan menimbulkan perasaan kecewa, sedih, dan kesepian pada lansia. Pembatasan aktivitas pada lansia

membuat lansia akan merasa jenuh dan bosan menjadi stressor tersendiri pada lansia yang tinggal di panti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan stress pada lansia adalah dalam kondisi normal (56,7%) dengan usia rata rata 66-75 sebanyak (43%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, dkk, (2015). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia dengan Akupresure. E-jurnal Keperawatan Vol 2 no 1
- Badan Pusat Statistik, Provinsi Jawa Tengah. (2018). Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2018. Jawa Tengah : BPS Provinsi Jawa Tengah, diakses 21 November 2019. <https://jateng.bps.go.id/publication/2019/08/23/f490af3b8b841a8cf4da41bf/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2018.html>.
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta. (2018). Kota Surakarta Dalam Angka. Surakarta: BPS Kota Surakarta, diakses 23 Oktober 2019. <https://surakartakota.bps.go.id/>.
- Dalami, Ermawati. (2010). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: TIM
- Ertiana, Dwi, dkk. (2016). Path Analysis of Factor which Correlated with Dysmenorrhea. Journal of Medicine (2016), 1(2): 136- 145.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (SATGAS COVID-19). (2020)

- Adaptasi Kebiasaan Baru, diakses tanggal 13 September 2020. <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/adaptasi-kebiasaan-baru>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data dan Informasi (2018) Profil Kesehatan Indonesia, diakses tanggal 14 September 2020. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-data-pusat-data-dan-informasi.html>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sehat Negriku (2020) Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus, diakses tanggal 12 September 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-Novel-Coronavirus.html>.
- Livana, P.H., Susanti, Y., Darwati, L.E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia Nurscope. *Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*. 4(4).80-93.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prancaswara, Jonatan A.D. (2018) Pengaruh Terap Accupressure Pada Titik Rencv 13 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Skripsi.Surakarta
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang Mendasari Stress pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 16 (1): 1-7.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018, diakses 20 desember 2019 <https://www.kemkes.go.id/resource/s/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>.
- Selo J. Candrawati E., Putri RM., (2017) Perbedaan Tingkat Stress pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*. 2017. Vol 2: (3)
- WHO. World Health Organization; (2015): *World Health Statistics 2015*, diakses tanggal 21 Desember 2019. <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/world-health-statistics-2015.pdf>.
- WHO. World Health Organization Indonesia, (2020): *Who.int: Pertanyaan dan Jawaban Terkait Corona Virus*. 2020, diakses tanggal 10 September 2020. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.
- WHO. World Health Organization Indonesia, (2020), *Who.int: Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19*. 2020, diakses 21 September 2020. https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/catatantentangaspekkesihatanjiwadanpsikososialwabahcovid19feb2020-indonesian.pdf?sfvrsn=ebae5645_2.
- Yuliati A, dkk, (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *E- journal Pustaka Kesehatan*, no 1. Vol. 2