HUBUNGAN KEMUNDURAN FISIOLOGIS DENGAN TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS KAKASKASEN KECAMATAN TOMOHON UTARA

Stevany Ribka Karepowan
Mario Katuuk
Mona Wowor

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email : rioesau@unsrat.ac.id

Elderly are someone who has entered the age of 60 years and above. The increasing age of changes in the physical condition of the elderly will decrease from cell level to all organ systems. One of them is psychosocial change that is stress. Stress is the body's reaction to situations that cause stress, change, and emotional tension. ***Purpose*** *of analyzing the relation of physiological deterioration with stress level in elderly in Puskesmas Kakaskasen Sub Tomohon Utara.* ***Design research*** *in this study using descriptive analytic research, using Cross Sectional approach.* ***Sample*** *as many as 54 respondents by using total sampling technique.* ***Statistical Test Results*** *Chi-Square relationship of physiological deterioration with stress level in elderly 95% (α = <0,05) and result obtained p value 0,011.* ***Conclusion*** *that there is a significant relationship between physiological degeneration and stress level in elderly in puskesmas kakaskasen tomohon north.* ***Suggestion*** *of this research is expected to provide reference for the development and study of education science in the field of gerontik community.*
Keywords: Physiological Departement, Elderly Stress Level

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambahnya usia perubahan kondisi fisik pada lanjut usia akan terjadi penurunan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh. Salah satunya perubahan psikososial yaitu stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. **Tujuan** penelitian yaitu hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stress pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. **Desain Penelitian** dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional.* **Sampel** sebanyak 54 responden dengan menggunakan teknik total sampling. **Hasil Uji Statistik** *Chi-Square* hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia 95% (α= <0,05) dan hasil diperoleh *p value* 0,011. **Kesimpulan** yaitu terdapat hubungan signifikan antara kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di puskesmas kakaskasen kecamatan tomohon utara. **Saran** penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi perkembangan dan kajian ilmu pendidikan dibidang komunitas gerontik.

Kata Kunci: Fisiologis, Tingkat Stres Lanjut Usia.

PENDAHULUAN

Usia Permulaan tua menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia tua. Proses menua dan lanjut usia merupakan proses alami yang dialami oleh setiap orang (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain. Pada tahun 2050, satu dari lima orang di dunia akan berusia 60 tahun dan lebih tua, pada tahun 2015 dan 2030 jumlah orang lanjut usia di seluruh dunia meningkat menjadi 56 persen, dari 901 juta menjadi lebih dari 1,4 miliar. Pada tahun 2030, jumlah orang berusia 60 ke atas akan melebihi usia muda yang berusia 15 sampai 24 tahun (Unidop, 2017).

Data dari Badan Pusat Statistik (2015), saat ini Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 7,6 %, tahun 2015 adalah 8,5 %, tahun 2020 adalah 10,0 %, tahun 2025 adalah 11,8. %, selanjutnya tahun 2030 adalah 13,8 % dan tahun 2035 akan meningkat sampai 15,8 %. Peningkatan jumlah lanjut usia menunjukan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ketahun. Di Sulawesi Utara jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2010 meningkat 5,5% dari jumlah total lanjut usia, tahun 2015 meningkat 6,0%, tahun 2020 meningkat 7,2%, 2025 meningkat 8,7%, tahun 2030 akan meningkat sampai 10,4% (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Perubahan usia datang tanpa disadari (Rafknowledfe, 2004). Lanjut usia merupakan suatu kejadian yang pasti dialami secara fisiologis oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang. Lanjut usia akan mengalami proses penuaan, yang merupakan proses terus-menerus secara alamiah. Penurunan kondisi fisik/fisiologis yang di alami lansia ditandai dengan kulit yang mulai keriput, penglihatan dan pendengaran berkurang, gigi ompong, mudah lelah, gerakan lamban (Maryam, 2008).

Semakin lanjut usia seseorang makan akan mengalami kemunduran terutama dibidang kemampuan fisik, yang mengakibatkan penurunan peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan di dalam mencukupi kehidupannya sehingga dapat mempengaruhi *Activity of Daily Living (*ADL) yaitu kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri, dimulai dari bangun tidur, mandi, berpakaian dan seterusnya meningkatkan bantuan orang lain (Nugroho, 2008). Perubahan – perubahan atau kemunduran yang dialami lanjut usia sangat membawa stres, baik untuk hal baik maupun hal yang lebih buruk (Martono, 2008).

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, dan stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey, 2013).

Dari hasil penelitian juga didapatkan prevalensi lansia yang mengalami stres di dunia berkisar 4,7-16% (Barua, 2011). Terdapat beberapa faktor biologis, fisis, psikologis, dan sosial yang membuat seorang lansia rentan terhadap stres. Perubahan yang terjadi seringkali disebabkan oleh stresor seperti pensiunan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik, masalah keuangan, kehilangan keluarga, dan merasakan atau kesadaran akan kematian (Nugroho, 2008).

Survei awal yang dilakukan di Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon pada tanggal 20 Oktober 2017 dengan mewawancarai lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kakaskasen. Berdasarkan hasil wawancara dari 8 lansia di dapatkan 6 di antaranya mengalami stres. Mereka mengatakan stres terjadi karena baru

mengetahui penyakit yang ada dalam diri seperti hipertensi dan kolesterol. Dari hasil wawancara dengan petugas kesehatan, diketahui bahwa lansia yang mengalami stress dalam berbagai tingkatan baik ringan, sedang maupun berat disebabkan karena berkurangnya fungsi fisiologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional.* Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Kakaskasen Kecamtan Tomohon Utara. Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan November 2017 – Januari 2018. Jumlah pasien berjumlah 54 orang. Pada penelitian ini diambil dengan cara *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar kuesioner, dan pengelolaan data melalui tahap editing, coding, tabulating, dan anlisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% atau α <0.05.

HASIL dan PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
60 – 74 Tahun	29	53.7
≥ 75 Tahun	25	46.3
Total	54	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data pada tabel 1 menjelaskan pengelompokkan responden berdasarkan umur didapatkan umur terbanyak 60 – 74 tahun dengan presentase 53.7%.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	24	44.4
Perempuan	30	55.6
Total	54	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 2 menjelaskan pengelompokkan responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan perempuan lebih dominan dengan presentase 55.6%.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Kemunduran Fisiologis

Kemunduran Fisiologis	n	%
Ringan	25	46.3
Berat	29	53.7
Total	54	100.0

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 3 menjelaskan pengelompokkan responden berdasarkan kemunduran fisiologis dan didapatkan kemunduran fisiologis berat dengan presentase 53.7%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres Lanjut Usia	n	%
Normal	30	55.6
Stres	24	44.4
Total	54	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Hasil analisis tabel 4 menunjukan bahwa sebanyak 30 responden responden (55.6%) yang tingkat stres normal, 24 responden (44.4%) mengalami stress.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara

Kemunduran Fisiologis	Tingkat Stres						P Value
	Normal		Stres		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	19	63,3	6	25,0	25	46,3	0,011
Berat	11	36,7	18	75,0	29	53,7	
Total	30	100	24	100	54	100	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 54 responden 19 (63,3%) lanjut usia diantaranya mengalami kemunduran fisiologis rendah, 6 (25,0%) lanjut usia mengalami stres, 11 (36,7%) lanjut usia mengalami kemunduran fisiologis berat, 18 (75,0%) lanjut usia mengalami stres. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* memperoleh nilai signifikan 0,011 atau lebih kecil dari nilai α <0.05 dengan demikian Ha diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemunduran fisiologis dengan tingkat stress lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara.

Pembahasan

Kemunduran Fisiologis

Gambaran kemunduran fisiologis lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara di dapati dari 54 responden kondisi kemunduran fisiologis berat yakni 29 responden. Menurut Kamso, 2000 lanjut usia terjadi penurunan kekuatan sebesar 88%, pendengaran 67%, penglihatan 72%, daya ingat 61%, serta kelenturan yang menurun sebesar 64%. Permasalahan yang muncul pada lanjut usia dapat disebabkan karena adanya perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh. Penelitian Nugroho 2008 perubahan fungsi fisik dan dukungan keluarga dengan respon psikososial pada lanjut usia di kelurahan Kembangarum Semarang. Menunjukkan bahwa 43% lanjut usia masih mampu melakukan fungsi fisik mandiri.

Penelitian yang terkait dari Putri 2013 tentang (hubungan perubahan fungsi fisik terhadap kebutuhan aktivitas hidup sehari-hari pada lansia dengan stroke di unit rehabilitasi sosial kota Semarang). Hasil yang di dapat dari 32 responden 25 lanjut usia mengalami perubahan fungsi fisiologis yang berarti aktivitas sehari-hari lanjut usia sangat berpengaruh pada perubahan fungsi fisiologis. Hal ini menunjukkan perubahan fungsi fisiologis makin lama makin menurun sehingga kemampuan dalam berorientasi dan penyesuaian diri berkurang.

Menurut peneliti terjadinya kemunduran fisiologis pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara karena seiring berjalannya usia seseorang memungkinkan terjadinya penurunan anatomis dan fungsi fisiologis yang sangat besar. Contohnya terjadi penurunan sistem panca indera, sistem musculoskeletal, sistem persyarafan.

Stres Lanjut Usia

Stres lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara di dapati bahwa dari 54 responden kondisi normal 30 responden (44,4%) dan kondisi stres 24 responden (55,6%). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriana (2010) didapati bahwa banyaknya stresor dapat menimbulkan stres pada diri seseorang dan bukan karena stres yang disebabkan dari lingkungan saja tetapi dari dalam diri individu sumber stress dapat berubah-ubah sesuai dengan perkembangannya karena tergantung dengan koping yang dimilikinya, sehingga dukungan dan interaksi yang akrab antara lansia dapat mengurangi stres yang dialami lanjut usia.

Penelitian yang terkait dengan penelitian ini yaitu penelitian Kristiana (2010) tentang tingkat stres lansia. Dimana subjek penelitian sejumlah 32 lanjut usia menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan skor diatas 150 (81,25%) menunjukkan keluhan berat. Faktor-faktor yang menyebabkan stres antara lain perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga.

Stres dan Lanjut Usia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia. Masa dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Pada kenyataanya tidak semua lanjut usia mendapatkannya. Berbagai persoalan hidup yang menimpa lanjut usia sepanjang hayatnya seperti : penglihatan,

pendengaran berkurang, kulit mulai keriput, rambut mulai berubah warna, kemiskinan, kegagalan yang beruntun, ataupun konflik dengan keluarga atau anak dan lain sebagainya. Kondisi-kondisi hidup seperti ini dapat memicu terjadinya stres.

Menurut peneliti sesuai fakta yang ada dilapangan di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara banyak lanjut usia yang mengalami stres karena kemunduran fisiologis seperti penglihatan, pendengan mulai berkurang dan aktivitas sudah mulai terganggu.

Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara

Berdasarkan karakteristik responden umur dapat mempengaruhi tingkat stres lanjut usia karena semakin bertambahnya usia semakin berkurang fungsi fisiologis yang ada dalam tubuh lanjut usia. Menurut Nurrahmawati (2003) dalam Sari (2012) mengatakan bahwa koping pada lansia perempuan lebih baik dari pada lanjut usia laki-laki dalam menghadapi masalah. Lansia perempuan sering menggunakan koping emotion focused misalnya dengan berkata pada diri sendiri bahwa masalah yang terjadi adalah salah orang lain, cemas terhadap masalah yang terjadi, menyalahkan diri sendiri karena mendapatkan masalah, menangis dan seeking support misalnya mencari seseorang professional untuk membantu menyelesaikan masalah, berdoa, berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Penyebab dari stres ada beraneka ragam setiap lanjut usia pasti punya permasalahannya sendiri. Stres merupakan proses alamiah tubuh dalam merespon keadaan/lingkungan sekitar. Penyebab dari stres ada beraneka ragam setiap lanjut usia pasti punya permasalahannya sendiri. Stres merupakan proses alamiah tubuh dalam merespon keadaan/lingkungan sekitar. Hasil penelitian menunjukkan stres lebih dominan pada perempuan dengan jumlah responden 30 lanjut usia. Karena seiring bertambahnya usia perempuan akan mengalami menopause dimana keadaan ini akan sangat mempengaruhi emosi yang ada pada perempuan.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh nilai signifikan 0.011 atau lebih kecil dari taraf normal α 0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kemunduran fisiologis dengan tingkat stress lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. Stres adalah suatu respon fisik normal terhadap suatu peristiwa yang membuat hidup seseorang menjadi terancam atau mengganggu keseimbangan dalam beberapa cara, seperti yang ketika seseorang mengalami tubuh akan melakukan pertahanan secara otomatis yang dikenal dengan sebutan *fight or flight reaction* atau reaksi stres (Azizah, 2011).

Stress kejadian eksternal dan situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu meliputi emosional dan kejiwaan. Banyak faktor penyebab terjadinya stress pada lanjut usia, antara lain: Kondisi kesehatan fisik Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti: penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lanjut usia menjadi stress, yang dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stress (Efendi, 2009).

Kemunduran fisik dapat dijelaskan melalui aspek kognitif dan aspek afektif terhadap terhadap gejala-gejala kemunduran fisik. Aspek kognitif kemunduran fisik pada lanjut usia menyangkut pandangan dan cara berpikir lanjut usia terhadap gejala-gejala dari kemunduran fisik yang dialaminya. Aspek afektif terhadap kemunduran fisik, lanjut usia tidak hanya berpikir mengenai

kemunduran fisik yang dialaminya, namun mereka juga merasakan dirinya mengalami kemunduran fisik. Apabila lanjut usia mengalami suatu perubahan hidup, maka dia akan berusaha mengatasinya atau menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.

Jika lanjut usia tidak dapat mengatasi atau menyesuaikan diri, dan dia tidak dapat menerima keadaan bahwa seseorang lanjut usia pasti akan mengalami kemunduran fisik. Makan lanjut usia tersebut akan terus memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk terhadap kemunduran fisik tersebut. Bila lanjut usia terus memiliki persepsi yang buruk, maka dia akan menjadi pusing mudah lelah, sulit tidur dan lain sebagainya.

Lanjut usia yang menderita penyakit dapat mengakibatkan perubahan fungsi fisiologis pada orang yang menderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stress pada kaum lanjut usia yang mengalaminya. Macam perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung pada penyakit yang dideritanya. Semakin sehat jasmani lanjut usia semakin jarang ia terkena stress, dan sebaliknya, semakin mundur kesehatannya, maka semakin mudah lanjut usia itu terkena stress. Para lanjut usia yang rentan terhadap stress misalnya lanjut usia dengan penyakit degeneratif, lanjut usia yang menjalani perawatan lama di rumah sakit, lanjut usia dengan keluhan somatis kronis, lanjut usia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lanjut usia dengan isolasi sosial.

Stres dikatakan normal dikarenakan adanya dukungan dari lingkungan yang baik seperti keakraban sesama lanjut usia lainnya serta dapat juga dikarenakan pola koping individu yang sudah baik terkait penyesuaian diri. Tingkat stress dikarenakan lanjut usia masih mengalami perasaan kesepian pada lanjut usia meskipun banyak teman dipanti, sedangkan tingkat stress berat dan bahkan sangat berat dikarenakan lanjut usia kurang mendapat dukungan dari lingkungan, merasa dirinya tidak berharga lagi karena perubahan fisik dan mental.

Hasil Penelitian ini sesuai penelitian Indriana (2010), menyatakan bahwa banyaknya stresor dapat menimbulkan stres pada diri seseorang dan bukan karena stres yang disebabkan dari lingkungan saja tetapi dari dalam diri individu. Namun, sumber stress dapat berubah-ubah sesuai dengan perkembangannya karena tergantung dengan koping yang dimilikinya, sehingga dukungan dan interaksi yang akrab antara lansia dapat mengurangi stres yang dialami lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar kemunduran fisiologis lanjut usia berada pada kategori berat. Sebagian besar tingkat stres lanjut usia berada pada kategori normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, L.M,. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Efendi, F., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori* dan *Praktik dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika

Indriana, Y. (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha "Pucang Gading" Semarang*. Jurnal Psikologi Undip Vol. 8, No. 2.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI (2014). *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta selatan Maryam, Siti dkk. (2008). Mengenai Usia Lanjut Dan

Perawatannya, hal 32. Salemba Medika.

Kristiana. (2010). *Hubungan Tingkat Stres dan Peningkatan Tekanan Darah Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Polokarto.*

Martono, (2008). *Geriatri*. Jakarta : Yudistira.

Maryam, Siti dkk. (2008). *Mengenai Usia Lanjut Dan Perawatannya*, hal 32. Salemba Medika.

Nugroho, W (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* Edisi 3. Jakarta : EGC.

Putri, (2013). *Hubungan Perubahan Fungsi Fisik Terhadap Kebutuhan Aktivitas Hidup Sehari-hari Pada Lansia dengan Stroke di Unit Rehabilitasi Sosial Kota Semarang)* Jurnal.

Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. Elex Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Sapkota A & Pandey S (2013). *Stress level among the geriatric population of urban area in eastern Nepal*. Nepal Med Coll J; 15(2): 91-4.

Unidop. (2017). *International Day Of Older Person* 2017. https://www.un.org/development/desa/ageing/international-day-of-older-persons-homepage/unidop2012.html. Diakses tanggal 9 Oktober 2017.