

HUBUNGAN POLA AKTIVITAS PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR DENGAN TINGKAT STRES LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA

Inta Mahfiroh*
Titan Ligita, S. Kp, MN**
Parjo, S. Kep, M. Kes***

Abstrak :

Lanjut usia merupakan masa rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh lansia. Stres sebagai suatu respon memiliki karakteristik terhadap respon fisiologis, strategi koping dan adaptasi. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres terhadap lansia yang berada di panti. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 43 orang lansia yang berumur diatas 65 tahun. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya, dari tanggal 29 Mei sampai 7 Juni 2013. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* dan *The Barthel Index*. Hasil penelitian menjelaskan tidak terdapat hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres pada lansia yang berada di Panti dengan $p\text{ value} = 0,129$. Lansia yang mengalami stres termasuk dalam kategori stres sedang dengan pola aktivitas tingkat kemandirian ringan. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya perhatian dan pembinaan yang lebih kepada lansia dapat dilakukan melalui sosialisasi agar tingkat stres pada lansia dapat berkurang.

Kata Kunci : Stres, pola aktivitas, lansia

RELATIONS BASIC NEEDS ACTIVITY PATTERN WITH STRESS LEVELS ELDERLY IN THE PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA

Abstract:

Elderly are susceptible to future health problems, including depression caused by the stress experienced by the elderly. Stress is a physiological response that has characteristics such as, coping and adaptation strategies. The purpose of this study explore the relationship of activity patterns and stress levels for the elderly. This research used a descriptive study with *cross sectional* approach. The total sample of 65 years old and more was 43 people. Sample used was purposive sampling method. The research was conducted in the Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya, from 29th May to 7th June 2013. The study used was the *Perceived Stress Scale* and the *Barthel Index*. The results explain there was no correlation on the activity patterns and stress levels in the elderly at the old care facillity with $p\text{ value} = 0,129$. Elderly who are at the center included in the category of moderate stress with activity patterns mild degree of independence. In addition, this study indicates that attention and guidance to the elderly that can be done through socialization that reduced stress levels.

Keywords : Stress, activity patterns, elderly

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan proses yang akan dialami oleh setiap orang yang mendapatkan karunia umur panjang. Hanya saja cepat atau lambat nya proses tersebut tergantung dari

individu masing-masing. Hasil survei *United Nation Development Program* (UNDP) dalam rentang tahun 1980 sampai 2008 menunjukkan peningkatan angka harapan

hidup masyarakat Indonesia dari 54,4 tahun sampai 70,4 tahun. Pelayanan berbasis keluarga dan masyarakat cenderung sulit dipisahkan, sehingga terdapat pengelompokan secara umum terhadap lansia, yaitu Lansia dengan pelayanan komunitas (non panti) dan Lansia dengan pelayanan panti. Kebanyakan lansia tinggal dalam masyarakat, kurang dari 1% hidup dalam lingkungan lembaga. Seiring dengan lanjutnya usia, statistik meningkat sampai kira-kira 22% lansia yang lemah, yaitu berusia 85 tahun ke atas, hidup dalam lingkungan lembaga (Stanley & Beare 2007).

Latihan aktifitas fisik sangat penting bagi orang lanjut tua untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kemampuan untuk melakukan ADL (*Activity Daily Living*), dan meningkatkan kualitas kehidupan (Luekenotte, 2000). Aktivitas fisik pun penting dilakukan bagi lansia agar mereka tetap menjaga kebugaran. Aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas sederhana seperti membersihkan diri, memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan.

Stres yang dialami pada lansia yang berada di panti werdha banyak disebabkan karena kurangnya dukungan dari keluarga, banyak lansia yang ditempatkan di panti werdha jarang mendapatkan kunjungan dari keluarga sehingga membuat lansia merasa tidak diperhatikan dan tidak dianggap oleh keluarga yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang terjadi secara terus menerus sehingga dapat menimbulkan depresi pada lansia. Hidup jauh dengan keluarga atau sanak saudara tentunya dapat menimbulkan perasaan kesepian, karena tidak ada lagi orang-orang yang selama ini hidup bersama dan berbagi segala sesuatu. Maka dari itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian pada lansia yang berada di panti dengan melihat hubungan pola aktivitas pemenuhan kebutuhan dasar dengan tingkat stres pada lansia yang berada

di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik melalui metode pendekatan *cross sectional*. Penarikan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 43 orang. Kriteria sampel adalah lansia yang berumur lebih dari 65 tahun, responden bersedia mengisi *informed consent*.

Variabel Dependen adalah tingkat stres, sedangkan variabel Independen adalah pola aktivitas lanjut usia. Instrumen penelitian menggunakan 2 jenis kuesioner, yaitu kuesioner pengukuran tingkat stres (*Perceived Stress Scale* dikutip oleh Cohen & Williamson, (1988)). Kuesioner mengukur tingkat kemandirian aktivitas (*"The Barthel Index"* dikutip oleh Mahoney & Barthel, 1965). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 20 responden. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan Alpha cronbach dengan keseluruhan instrumen bernilai $> 0,7$ yang berarti reliabel.

Pengambilan data dilakukan kepada responden yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Etika penelitian menggunakan prinsip yang menghormati harkat martabat responden dimana responden memperoleh penjelasan tentang penelitian dan tiap responden mengisi *informed consent* atas kesediaan untuk terlibat dalam penelitian. Penelitian ini juga menjunjung prinsip kerahasiaan identitas dan data responden serta kemanfaatan bagi responden. Peneliti tidak mencantumkan nama responden melainkan hanya menggunakan kode.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan pola aktivitas dengan tingkat

stres pada lansia yang berada di Panti ($p > 0,05$). Uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap variabel dependen tingkat stres.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pola

aktivitas dengan tingkat stres pada lansia ($p = 0,129$). Faktor-faktor *confounding* usia responden, jenis kelamin, tingkat pendidikan, etnis suku, lama berada di Panti, banyak kunjungan dalam satu bulan dan alasan masuk panti.

Tabel 1
Analisis hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha

Variabel	Uji	N	P. Value
Tingkat Stres	<i>Spearman's rho</i>	43	0,129
Pola Aktivitas			0,129

Tabel 2
Gambaran karakteristik responden

Karakteristik	N	Persentasi (%)
Usia		
60-74 tahun	30	69,80%
75-90 tahun	13	30,20%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	58,10%
Perempuan	18	41,90%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	22	51,20%
SD	13	30,20%
SMP	5	11,60%
SMA	3	7%
Suku		
Banjar	1	2,30%
Dayak	2	4,70%
Jawa	6	14%
Melayu	16	37,30%
Tionghua	17	39,30%
Sunda	1	2,30%
Lama Tinggal DiPanti		
Kurang dari 1 tahun	6	14,00%
1-5 tahun	25	58,10%
6-10 tahun	4	9,30%
Lebih dari 10 tahun	8	18,60%

Banyak Kunjungan dalam 1 Bulan

Tidak ada Kunjungan	27	62,80%
1-3 kali kunjungan	12	27,90%
4-5 kali kunjungan	4	9,30%

Alasan Masuk Panti

Keinginan Keluarga	14	32,60%
Keinginan Sendiri	20	46,50%
Dinas Sosial	8	18,60%
Yayasan Bakti Sosial	1	2,30%

Tingkat Stres

Ringan	6	14%
Sedang	33	76,70%
Berat	4	9,30%

Pola Aktivitas

Ketergantungan Ringan	27	62,80%
Ketergantungan Sedang	11	25,60%
Ketergantungan Berat	3	7%
Ketergantungan Total	2	4,70%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya, responden yang tidak sekolah sebesar 51,2%, responden yang berpendidikan SD sebesar 30,2%, responden yang berpendidikan SMP sebesar 11,6%, responden yang berpendidikan SMA sebesar 7%. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma tidak sekolah yaitu sebesar 51,2%. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Setyoadi dkk (2011) yang mengatakan bahwa pada penelitian nya pendidikan SD lebih tinggi dibandingkan lansia yang tidak sekolah yaitu sebesar 39%. Penelitian yang dilakukan oleh Najiyatul dkk (2012) di UPT PSLU Pasuruan juga mengatakan bahwa lansia yang berpendidikan SD lebih besar yaitu 61%. Dari beberapa hasil penelitian dapat

disimpulkan bahwa sebagian besar lansia yang berada di Panti memiliki tingkat pendidikan yang rendah.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan dengan kejadian stres pada lansia. Gao dkk (2009) di Cina dan Mohd dkk (2004) di Srilanka dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa usia tidak signifikan mempengaruhi kejadian stres pada lansia. Tidak berpengaruh nya usia pada tingkat stres pada lansia dapat disebabkan oleh distribusi kelompok rentang usia yang tidak merata di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Jumlah lansia yang menjadi subyek penelitian ini pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 30 orang, sedangkan lansia dengan rentang usia 75-90 tahun sebanyak 13 orang.

Hasil penelitian ini didapatkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki lebih besar dibandingkan lansia yang berjenis kelamin perempuan yaitu laki-laki sebesar 58,1% sedangkan

perempuan sebesar 41,9%. Hal ini disebabkan karena lansia yang berjenis kelamin laki-laki setelah ditinggal istrinya merasa kesepian dan tidak mau dirawat oleh anaknya. Banyak lansia laki-laki mengatakan lebih baik tinggal di panti dari pada tinggal bersama keluarga, karena bagi mereka hidup bersama keluarga tiada arti jika mereka tidak dianggap dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dahri (2008) menunjukkan bahwa lansia akan lebih bahagia apabila memiliki penerimaan diri dan dukungan sosial dari pada lansia yang hanya memiliki salah satu dari keduanya.

Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma, didapatkan 39,3% responden bersuku bangsa Tionghua. Banyaknya jumlah suku bangsa Tionghua yang menempati panti ini dapat disebabkan oleh kebiasaan suku Tionghua yang tidak mau merepotkan keluarga. Mereka yang tidak mempunyai anak membuat mereka tidak ada yang merawat di rumah. Dalam penelitian Rosita (2012) mengatakan bahwa lansia yang beretnis Cina memegang tinggi nilai leluhur, agar tetap terjaga dengan baik antara nilai orang tua dan anak yang saling berbagi. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mereka yang tidak mempunyai anak lebih memilih untuk tinggal di panti dibandingkan tinggal di rumah bersama keluarga.

Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya di dapatkan sebanyak 27 orang (62,8%) lansia tidak mendapat kunjungan dari keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres lansia, karena kurang mendapat perhatian dari keluarga. Dukungan sosial dari orang lain sangat berharga dan akan menambah ketentraman hidupnya. Dukungan tersebut sangat berarti apabila diberikan

oleh orang yang berarti dalam hidup lansia atau disebut significant others (Thoits, 1986).

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 25 orang (58,1%) lansia yang berada di Panti dalam rentang waktu 1 sampai 5 tahun. Rentang waktu yang bervariasi dapat mempengaruhi tingkat stres yang bervariasi pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Lansia yang tinggal di Panti dalam rentang waktu lebih dari 10 tahun memiliki tingkat stres yang ringan karena mereka telah mampu beradaptasi dengan lingkungan panti.

Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma, didapatkan sebanyak 20 orang (46,5%) lansia yang berada di Panti masuk dengan alasan keinginan sendiri. Sebagian dari mereka mengatakan hidup di Panti lebih menyenangkan dibandingkan hidup di rumah. Lansia juga mengatakan bahwa hidup di rumah tidak ada arti karena mereka sudah tidak diperlukan lagi dalam masyarakat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya didapatkan bahwa tidak ada hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha. Berdasarkan uji statistik Spearman Rank menunjukkan signifikan p value = 0,129 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima (H_a ditolak) artinya tidak ada hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Dari seluruh item pertanyaan dapat dilihat sebanyak 6 orang 14% memiliki tingkat stres ringan, 33 orang 76,7% memiliki tingkat stres sedang dan untuk tingkat stres berat sebanyak 4 orang 9,3%. Dari 43 responden 27 orang 62,8% memiliki tingkat kemandirian

ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pola aktivitas tidak mempengaruhi tingkat stres pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Aktivitas juga dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kebugaran dan perbaikan rasa sehat (Ferrini & Ferrini 2008).

Tingkat kemandirian ini berbeda-beda setiap lansia mungkin ini dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi oleh setiap lansia. Mayoritas lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma telah tinggal dalam rentang lebih dari satu tahun. Manusia yang telah terbiasa mandiri selama rentang bertahun-tahun akan terus berusaha mempertahankan kemandirian itu dalam beraktivitas sehari-hari selama mungkin (Putri 2011). Dalam rentang waktu lebih dari satu tahun dapat memungkinkan lansia untuk beradaptasi sehingga lansia tersebut dapat mengoptimalkan kemandiriannya. Menurut Pratikwo, *et al.* (2006), memang secara ideal manusia sebaiknya menjadi tua dan dapat tetap sehat serta dapat mencapai umur 80-90 tahun dan meninggal dunia dengan cepat tanpa menderita sakit atau ketergantungan yang lama. Disinilah letak pentingnya kemandirian bagi lansia, karena diakhir kehidupan bukan saja menunggu kematian melainkan bagaimana membuat hidup lebih bermakna. Dengan bertambahnya usia, lansia tetap mendapatkan *quality of life* yang tetap baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2013 di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma didapatkan sebanyak 76,7% lansia mengalami stres sedang dan 62,8% lansia memiliki tingkat kemandirian

ringan. Penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma menunjukkan bahwa pola aktivitas tidak mempunyai hubungan dengan tingkat stres lansia. Ini tidak sejalan dengan penelitian Indriana dkk (2010) yang mendapatkan bahwa perubahan dalam aktivitas sehari – hari yang menjadi salah satu faktor yang banyak dipilih sebagai penyebab stres. Mereka merasakan perbedaan yang terjadi selama mereka tinggal dipanti dengan keadaan mereka sebelumnya. Aktivitas mereka yang semula bekerja dan sekarang sebagai pengangguran, terlebih ketika mereka mulai mengalami kemunduran fisik yang dirasakan sebagai beban seperti penglihatan yang mulai menurun, dan penyakit yang diderita. Ketika kemunduran fisik mereka menyebabkan mereka berada dipanti, hal tersebut dirasakan amat berat bagi mereka dan terkadang mereka menyesalkan kondisi saat ini. Dalam penelitian Rosita (2012) juga mengatakan bahwa perbedaan lingkungan akan mempengaruhi psikologis lansia dan hal ini akan berpengaruh pada perilaku yang dilakukan sehari – hari.

KESIMPULAN

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pola aktivitas dengan tingkat stres pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya dengan nilai *p value* 0,129.

Peneliti menyarankan kepada pihak Panti untuk memberikan perhatian dan dukungan yang lebih kepada lansia yang dapat dilakukan dengan memberikan sosialisasi sehingga dapat mengurangi tingkat stres pada lansia yang berada di Panti.

*Mahasiswa Prodi Keperawatan,
Fakultas Kedokteran Universitas
Tanjungpura

**Staf Prodi keperawatan Fakultas
Kedokteran Universitas Tanjungpura

***Staf Prodi keperawatan Fakultas
Kedokteran Universitas Tanjungpura

New Jersey: John & Willey
Sons.

KEPUSTAKAAN

Blackburn, J.A. & Dulmus, C.N. (2007).
*Handbook of Gerontology:
Evidence-Based Approach to
Theory, Practice, and Policy.*

Darmojo & Martono. 2006. Buku Ajar
Geriatric (Ilmu Kesehatan
Usia Lanjut). Jakarta: Balai
Penerbit FKUI.

Dinas Sosial Pemerintah Propinsi
Kalimantan Barat. Profil
penyandang masalah
kesejahteraan sosial
(PMKS) tahun 2010.
Pontianak; 2010

Fadhia, N., 2012, Hubungan Fungsi
Kognitif dengan
Kemandirian dalam
Melakukan *Activities Of
Daily Living (ADL)* Pada
Lansia di UPT PSLU
Pasuruan, Universitas
Airlangga, Fakultas

Ferrini, AF & Ferrini, RL 2008, *Health
in the Later Years*, 4th
Edition, McGraw-Hill,
Boston.

Gao S, Yinlong J, Frederick WU,
Chaoke L, Kathleen S, *et al.*
Correlates of depressive
symptoms in rural elderly
chinese. *Int J Geriatric
Psychiatry.*
2009;24(12):1358-1366

Dahri, A. 2008. Penerimaan Diri dan
Dukungan Sosial Kaitannya
dengan Kesehatan Hidup
Lansia Purna Tugas. *Tesis.*
(Tidak Diterbitkan).
Yogyakarta : Program Pasca
Sarjana Fakultas Psikologi
UGM

Mahoney FI, Barthel D. "Functional
evaluation: the Barthel
Index." *Maryland State
Medical Journal*
1965;14:56-61. Used with
permission.

Mohd S, Sidik RL, Aini M, Mohd N.
The prevalence of
depression among elderly in
an urban area of Selangor,
Malaysia. *The International
Medical Journal.*
2005;4(2):57-63.

Putri, IH 2011, Hubungan Kemandirian
dan Dukungan Sosial
dengan Tingkat Stres
Lansia, Skripsi Sarjana,
Institut Pertanian Bogor.

Pratikwo, S, Pietojo, H, Widjanarko, B
2006, "Analisis Pengaruh
Faktor Nilai Hidup,
Kemandirian dan Dukungan
Keluarga terhadap Perilaku
Sehat Lansia di Kelurahan
Medono Kota Pekalongan",
*Jurnal Promosi Kesehatan
Indonesia*, vol. 1, no. 2.

Rosita., 2012, Stressor Sosial Biologi
Lansia Panti Werdha Usia
dan Lansia Tinggal Bersama

*Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar dengan Tingkat Stres Pada Lansia
(Inta Mahiroh, Titan Ligita, Parjo)*

Keluarga, Universitas
Airlangga, Fakultas ISIP,
Surabaya (Skripsi)

Setyoadi, dkk., Perbedaan Tingkat
Kualitas Hidup Pada Wanita
Lansia di Komunitas dan

Panti, Universitas
Brawijaya, Fakultas
Kedokteran, Malang.

Stanley & Beare, 2007., Buku Ajar
Keperawatan Gerontik. Ed
ke- 2, EGC, Jakarta