

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS PADA LANSIA PEREMPUAN DI DUSUN III DESA MARINDAL II KEC.PATUMBAK KAB.DELI SERDANG

Evitta Andryani Lubis¹ Riska Diana²

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:

andryani.jasmin@gmail.com riskadiana12@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkahlaku. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan yang bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi stres pada lansia. Lansia adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Jenis penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah populasi 20 orang dan sampel 20 orang. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 orang responden, didapat bahwa responden yang mengatakan faktor keluarga yang baik sebanyak 13 orang (65%), dan yang mengatakan faktor keluarga yang tidak baik sebanyak 7 orang (35%). Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 responden, di dapat bahwa responden yang mengatakan faktor lingkungan baik sebanyak 14 orang (70%), dan yang mengatakan tidak baik 6 orang (30%).

Kata kunci : *Faktor, Stres, Lansia*

ABSTRACT

Stress is a process of assessing something that is threatening, challenging or dangerous and individuals respond to this event at the physiological, emotional, cognitive and behavioral levels. Aging or becoming old is a condition that occurs in human life. The aging process is a lifelong process, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life with the aim of finding out the factors that influence stress in the elderly. The elderly are those who have reached the age of 60 years and over. This type of research uses a total sampling method with a population of 20 people and a sample of 20 people. From the results of research conducted on 20 respondents, it was found that 13 people said good family factors (65%), and 7 people said bad family factors (35%). From the results of research conducted on 20 respondents, it was found that 14 people (70%) said environmental factors were good, and 6 people said they were not good (30%).

Keywords: Factors, Stress, Elderly

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 dalam kondisi ini.

Stres sebagai suatu respon memiliki karakteristik meliputi respons fisiologis, strategi koping dan adaptasi. Respons fisiologis bersifat otomatis menurut Selye (dalam Bell dkk, 1996) misal detak jantung meningkat, pengeluaran adrenalin, keringat dingin, dll. Strategi koping adalah perpaduan antara fungsi dari faktor individu dan situasional, meliputi melarikan diri dari stresor, serangan fisik atau verbal, dan kompromi. Pada dasarnya ada dua kategori strategi koping, yaitu aksi langsung atau berfokus pada masalah, misal mencari informasi, melarikan diri/menghindari stresor, mencoba memindahkan atau menghentikan stresor, dan paliatif atau berfokuskan emosi, misal menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti penyangkalan, rasionalisasi, reaksi formasi, penggunaan obat-obatan, dan relaksasi. Adaptasi terjadi ketika stimulus aversif muncul berulang kali dan respon stres terhadap stresor menjadi makin lemah dan bertambah lemah. Proses berikutnya setelah adaptasi adalah terjadi *aftereffects*, yaitu akibat jangka panjang setelah stresor berhenti.

Respon stres tersebut selain bergantung pada pribadi individu juga bergantung pada apa-apa yang menyebabkan stres atau disebut dengan sumber stres (stresor). Stresor antara lain: dari (1) dalam diri melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik; (2) di dalam keluarga yang bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, kehadiran anggota keluarga baru; (3) di dalam komunitas melalui interaksi subjek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, misalnya pengalaman stres anak di sekolah.

Stresor yang menghampiri individu akan dipersepsi dan tentu akan dimaknai berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga respon yang dihasilkan pun akan berbeda. Proses mempersepsi dan memaknai stresor ini melibatkan proses mental (kognisi) dan pengalaman-pengalaman individu dalam kehidupannya. Hal ini menjelaskan secara eksplisit bahwa perbedaan usia akan mempengaruhi persepsi dan pemaknaan individu terhadap stres. Hal yang menarik dilihat adalah bagaimana tingkat stres berdasarkan usia, salah satunya tingkat stres pada orang usia lanjut atau lansia.

Menurut Charles Spielberg (1979) mendefinisikan stres sebagai interaksi antara kemampuan koping seseorang di satu pihak dan tuntutan orang lain. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Hans Selye (1976) menyatakan stres sebagai sebuah respon non-spesifik dari tubuh sebagai suatu tuntutan. Stres menurut Fieldman merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang atau membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku.

Lanjut usia menurut UU RI no 13 tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Indriana, 2008, h.3). Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut

orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas tersebut tidak lebih penting dari realitas yang dihadapi oleh kebanyakan individu usia ini. Mereka harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut khususnya berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup.

Keberadaan panti untuk menampung para lansia di Indonesia merupakan salah satu bentuk perhatian pemerintah pada kelompok usia ini. Lansia yang tinggal dipanti memiliki latar belakang kehidupan dan alasan yang berbeda-beda. Latar belakang, alasan, dan kondisi yang saat ini di panti masing-masing memberikan sumbangan sebagai stresor atau sumber stres dialami para lansia panti. Tentu sumbangan stres dari masing-masing stresor tersebut akan berbeda bergantung pada faktor individu itu pula. Besar kecilnya sumbangan stres dari stresor yang mengelilingi kehidupan lansia panti akan memberikan variasi terhadap tingkat stres yang dialami. Tingkat tekanan atau stres yang dialami individu usia lanjut yang tinggal di panti ini menjadi menarik untuk diteliti.

METODE

Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para lansia dan kader Masyarakat Dusun III Desa Marindal II.

Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan masyarakat Dusun III Desa Marindal II)

Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, kadar asam urat, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi stress lansia pada masyarakat Dusun III Desa Marindal II.

Laporan Kegiatan

Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

Koordinasi dengan Dusun III Desa Marindal II

Koordinasi dengan Dusun III Desa Marindal II telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian

kepada masyarakat (PKM) Dusun III Desa Marindal II Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

Koordinasi dengan pengurus Dusun III Desa Marindal II

a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Dusun III Desa Marindal II untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus Dusun III Desa Marindal II, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi untuk menciptakan gerakan lansia kreatif untuk suasana berwarna. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah Juni 2023 pukul 10.00 WIB-11.00 WIB.

Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang gerakan lansia kreatif untuk menciptakan suasana berwarna.

Pelaksanaan

Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan Juni 2023 di Dusun III Desa Marindal II. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat Dusun III Desa Marindal II diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur, usia..

Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Juni 2023 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penatalaksanaan asam urat di Dusun III Desa Marindal II, yang bertempat di kelurahan rambung barat yang dilaksanakan pada Juni 2023 yang diikuti oleh 20 peserta, yang terdiri dari campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang kepala desa di dusun tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden yang berusia 60 – 65 tahun sebanyak 11 orang (55%), 65 – 70 tahun sebanyak 7 orang (35%), dan berusia 70 - 74 tahun sebanyak 2 orang (10%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden yang berpendidikan SD – SMP sebanyak 10 orang (50%), SMA sebanyak 4 orang (20%), Sarjana sebanyak 4 orang (20%) dan tidak sekolah 2 orang (10%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden bekerja sebagai pensiun PNS sebanyak 4 orang (20%), pensiun PT.PN sebanyak 8 orang (40%), tidak bekerja sebanyak 8 orang (40%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden berpenghasilan <Rp 400.000 sebanyak 8 orang (40%), >1.000.000 sebanyak 4 orang (20%), dan tidak berpenghasilan sebanyak 8 orang (40%).

Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden yang berusia 60 - 65 tahun sebanyak 11 orang yang mayoritas mengatakan faktor keluarga yang peduli sebanyak 11 orang (100%), sedangkan yang mengatakan faktor lingkungan baik sebanyak 9 orang (81,8%) dan yang mengatakan faktor lingkungan yang tidak baik sebanyak 2 orang (18,2%). Usia 66 – 70 tahun sebanyak 7 orang yang mengatakan faktor keluarga yang peduli sebanyak 2 orang (28,5%), dan yang mengatakan faktor keluarga yang tidak peduli sebanyak 5 orang (71,5%), sedangkan yang mengatakan faktor lingkungan yang baik sebanyak 4 orang (57,1%), dan yang mengatakan faktor lingkungan yang tidak baik sebanyak 3 orang (42,9%). Usia 71 - 74 tahun sebanyak 2 orang yang mayoritas mengatakan faktor keluarga yang tidak peduli sebanyak 2 orang (100%), sedangkan yang mengatakan faktor lingkungan yang baik sebanyak 1 orang (50%), dan yang mengatakan faktor lingkungan yang tidak baik sebanyak 1 orang (50%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden yang berpendidikan SD – SMP sebanyak 10 orang (50%), SMA sebanyak 4 orang (20%), Sarjana sebanyak 4 orang (20%) dan tidak sekolah 2 orang (10%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden bekerja sebagai pensiun PNS sebanyak 4 orang (20%), pensiun PT.PN sebanyak 8 orang (40%), tidak bekerja sebanyak 8 orang (40%). Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden dapat di lihat bahwa responden berpenghasilan <Rp 400.000 sebanyak 8 orang (40%), >1.000.000 sebanyak 4 orang (20%), dan tidak berpenghasilan sebanyak 8 orang (40%).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 orang responden, di dapat bahwa responden yang mengatakan faktor keluarga yang baik sebanyak 13 orang (65%), dan yang mengatakan faktor keluarga yang tidak baik sebanyak 7 orang (35%).

Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 20 responden, di dapat bahwa responden yang mengatakan faktor lingkungan baik sebanyak 14 orang (70%), dan yang mengatakan tidak baik 6 orang (30%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta
- Darmodjo, 2006. *Buku Ajar Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : FK UI
- Effendi, N. 1998. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Friedman, Marlyn M. 1998. *Keperawatan Keluarga : teori dan praktik*. Edisi ke 3. Jakarta : EGC
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga