

Hubungan Stress Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Sekarbela Mataram

Rias Pratiwi Safitri¹⁾, Baiq Nurul Hidayati²⁾, Harlina Putri Rusiana³⁾, Fitri Romadonika⁴⁾, Ida Aspiatun⁵⁾
Email: harlinarusian@gmail.com

¹⁻⁵⁾ Keperawatan, Program Studi Ners, INKES YARSI MATARAM, Indonesia

ABSTRAK

Kualitas hidup lansia banyak dipengaruhi oleh harapan, tujuan, standar personal yang menyebabkan stress (perasaan tertekan). Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kualitas hidup lansia menurun. Terutama sumber stress yang berasal dari keluarga. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres keluarga dengan kualitas hidup lansia. Desain penelitian ini adalah kualitatif korelasi. Dengan jumlah Sampel sebanyak 90 lansia dalam 90 KK. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang dilakukan di kelurahan karang pule wilayah kerja puskesmas karang pule kecamatan sekarbela. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kusioner. Analisis dengan menggunakan korelasi *sperman rank*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai sing (2-tailed) $0.792 < 0,05$. Dapat disimpulkan H_0 tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres keluarga dengan kualitas hidup lansia di Kecamatan Sekarbela Mataram. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah keluarga lansia lebih memberikan perawatan dan kasih sayang serta rasa peduli kepada lansia agar kualitas hidup lansia terpenuhi. Selain itu perlu dukungan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia, senam dan pengajian untuk mengurangi gangguan psikologis kesehatan fisik sosial serta perlu lebih diteliti apa saja penyebab tingkat stres pada lansia.

Kata kunci: Tingkat stress keluarga, kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

The quality of life of the elderly is greatly influenced by expectations, goals, personal standards that cause stress (feeling depressed). This is one of the factors that causes the quality of life of the elderly to decline. Especially sources of stress that come from the family. The purpose of this study was to determine the relationship between family stress levels and the quality of life of the elderly. The research design used in this study is qualitative correlation. With a sample size of 90 elderly people in 90 families. The sampling technique used purposive sampling which was carried out in the karang pule sub-district of the coral pule health center working area, sekarbela sub-district. The data collection tool in this study was a questionnaire. Analysis using *sperman rank* correlation. Based on the results of the study obtained a value of sing (2-tailed) $0.792 < 0.05$. It can be concluded H_0 there is no significant relationship between family stress levels and the quality of life of the elderly in Sekarbela Mataram District. The recommendation that can be given is that the elderly family provides more care and affection and care for the elderly so that the quality of life of the elderly is fulfilled. In addition, it is necessary to support the elderly to participate in elderly posyandu activities, gymnastics and recitation to reduce psychological disorders of social physical health and need to be more researched on what causes stress levels in the elderly.

Keyword: Family Stressed Level, quality life of elderly

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia adalah kondisi dimana seorang melebihi usia 60 tahun baik pada laki-laki maupun pada perempuan. Kemensos RI mengklasifikasikan lansia dalam tiga klasifikasi yang didasarkan pada keadaan fisik, mental, sosial dari orang dengan lanjut usia tersebut serta level kemandirian dan ketergantungan lansia pada lingkungan [1].

Data WHO, populasi lansia sebesar 8% di kawasan Asia Tenggara atau sekitar 142 juta jiwa. Jumlah Lansia mencapai 24 juta jiwa (9,77%) dari total populasi pada tahun 2010, dan akan meningkat sebesar 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi pada tahun 2020. Prediksi pada tahun 2025 diprediksi jumlah lansia sebanyak 1.2 milyar dan akan menjadi 2 milyar di tahun 2050, 80% penduduk dunia diatas umur 60 tahun. Mereka diantaranya berada di negara berkembang seperti Indonesia [1].

Semakin meningkat jumlah lansia maka semakin banyak proses masalah perubahan yang dialami oleh lansia. Pada Lanjut usia perubahan-perubahan degradasi terjadi, seperti penurunan fungsi fisiologis, perubahan keadaan mental, psikososial, kognitif maupun spiritual. Penurunan keadaan fisiologis ini berdampak pada perubahan psikologis yang dapat mengakibatkan stress selain itu juga muncul permasalahan secara psikologi, mental maupun sosial ekonomi pada lansia [2].

Kemunduran fisik pada lansia dapat berdampak pada kemunduran dalam kemampuan bersosialisasinya di lingkungan Masyarakat luas. Sehingga perannya dalam melakukan interaksi dengan sekitar menjadi menurun. Hal ini dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan atas hidupnya sehingga Tingkat ketergantungan pada orang lain dan keluarga pun meningkat [3]

Keluarga sebagai bagian yang terdekat dengan lanjut usia merupakan bagian terpenting dalam support system utama bagi mereka di masyarakat. Keluarga mengambil peran sebagai

caregiver awal dan utama bagi lanjut usia. *Primary caregiver* berperan dalam perawatan utama dari permasalahan Kesehatan anggota keluarga. Karena Lansia mengalami kehilangan orang terdekatnya seperti pasangan hidup maka mereka memerlukan perhatian khusus dalam perawatan fisik dan mentalnya. Hal ini dikarenakan fungsi fisiknya, keadaan mental psikologis, social yang berkurang maka berdampak pada peran dan status dalam keluarga menjadi berkurang [4].

Dukungan sosial keluarga yang baik, harapan hidup yang terstandar, keikutsertaan dalam acara-acara sosial seperti amal, menjalankan hobi, keadaan tubuh yang baik serta dapat berfungsi dengan baik, tempat tinggal dan lingkungan yang mendukung, merasa aman, keyakinan positif dalam menilai diri, Sejahtera secara psikis dan emosional, sumber penghasilan cukup, kemudahan dalam mengakses transportasi dan layanan umum, memiliki rasa di hargai di hormati orang lain adalah banyak hal yang dapat mempengaruhi kualitas hidup orang dengan lanjut usia [5]

Factor-faktor diatas tadi merupakan definisi dari keadaan Sejahtera yang ditampilkan oleh WHOQOL dan dijadikan dasar dalam Menyusun alat ukur kualitas hidup. Secara garis besar ternyata besar harapan, adanya tujuan, dan pemenuhan kebutuhan standar dari setiap orang dengan lanjut usia sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup yang nantinya akan berdampak pada stress atau tidaknya seseorang [5].

Suatu keadaan tertekan saat menghadapi permasalahan adalah definisi dari stress. Dengan adanya gejala stress ini maka dapat menjadi awal mula munculnya penyakit mental dan dalam jangka Panjang dapat berdampak pada Kesehatan fisik lansia. Stres bisa dirasakan oleh siapapun, bisa jadi masalahnya sama namun memberikan dampak yang berbeda pada setiap orang dalam menghadapi stress. *Cargiver* memiliki peran dan tanggung jawab lebih banyak dibandingkan dengan orang yang memberikan

perawatan saat masalah atau penyakit tersebut muncul, dan kecenderungan mereka lebih fokus pada perawatan orang lain dibandingkan dengan dirinya. Mereka abai pada tanda dan gejala kelelahan yang mereka dapati seperti keadaan stress yang mempengaruhi kesehatan caregiver secara fisik. Mental maupun sosial sehingga banyak studi didapatkan hal inilah yang menjadi alasan mengapa para lanjut usia tidak terlalu diperhatikan dan kadang ditelantarkan [6]. Dari permasalahan tersebut, munculah ketertarikan dalam melakukan penelitian tentang “Korelasi Tingkat Stress Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kelurahan karang pule wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Kecamatan Sekarbela Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan membagikan kuesioner kepada 90 kepala keluarga dengan 90 lansia. Pengambilan sampel menggunakan Teknik proporsive sampling. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mendapatkan hasil distribusi frekuensi Tingkat stress keluarga dengan alat ukur Family Assessment Device (FAD) dan Kualitas hidup lansia dengan menggunakan alat ukur WHOQoL. Adapun analisis bivariate untuk menentukan hubungan variabel independen (tingkat stress keluarga) dengan variabel dependen (kualitas hidup lansia). Uji analisis bivariate ini menggunakan tes sperman-rank dengan nilai signifikansi $<0,01$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil penelitian didapatkan Tingkat Stress Keluarga dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini

Tabel 1

Tingkat Tingkat Stres Keluarga

Tingkat stress keluarga	N	%
Ringan	49	54.4%

Sedang	29	32.2%
Berat	11	12.2%
Sangat berat	1	1.1%
Jumlah	90	100

Dari tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden keluarga yang tinggal sama lansia mengalami tingkat stres ringan sebanyak 49 orang (54.4%).

- b. Hasil penelitian didapatkan Tingkat kualitas hidup lansia dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini

Tabel 2

Kualitas Hidup Lansia.

Kualitas hidup lansia	N	%
Baik	86	95.6%
Cukup	4	4.4%
Kurang	0	0.0%
Jumlah	90	100%

Dari tabel 2 di atas dapat menunjukkan bahwa dari 90 responden terbanyak mengalami kualitas hidup lansia baik sebanyak 86 responden (95.6%) dan yang mengalami kualitas cukup sebanyak 4 orang (4.4%).

- c. Hasil penelitian didapatkan Hubungan Tingkat Stress Keluarga terhadap kualitas hidup lansia dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3

Analisa Bivariat Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia.

Variabel	Correlation Coefficient	Sing (2-Tailed)	Kesimpulan
Spearman's Rho Kualitas_Hidup-Tingkat_Stress	0,37	0,729	Tidak Signifikan

Dari hasil uji statistik uji korelasi sperman rank kualitas hidup – tingkat stres didapatkan nilai correlation coefficient 0,37 menunjukkan nilai koefisien korelasi hubungannya lemah dan nilai *sing (2-tailed)* 0.792 lebih besar dari 0,05

atau 0,01, maka hubungan antar variabel tersebut dikatakan tidak signifikan atau tidak berarti. kesimpulanya hal ini menjelaskan bahwa 0,729 lebih besar dari pada 0,05 yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara tingkat stress keluarga dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Kelurahan Karang Pule Kecamatan Sekarbela Mataram 2019.

Pada tabel 1 didapatkan tingkat stres keluarga ringan berjumlah 49 responden (54,4%). Keluarga tidak mengalami stres. Berdasarkan hasil observasi wawancara gejala stres yang sering muncul sesuai dengan item kuesioner pertanyaan rata-rata keluarga menjawab yaitu keluarga sangat mudah marah dengan hal yang sepele, sulit bersantai, merasa cemas, sulit beristirahat, merasa sangat mudah marah. Hal ini disebabkan karena keluarga rata-rata keluarga mengatakan sibuk kerja, mengurus suami, mengurus anak, dan keluarga mengatakan tidak merasa terbebani mengurus lansia karena lansia masih bisa beraktivitas sendiri.

Dari gejala- gejala stres yang muncul dalam kehidupannya manusia dituntut untuk selalu menyesuaikan dan membiasakan diri dengan perubahan teknologi maupun dengan perubahan sosial yang terjadi. Bila manusia tidak bisa menyeimbangkan perubahan tersebut maka timbul tekanan yang mengancam manusia dan mengacu pada stres. Stres muncul akibat adanya respon yang berasal dari lingkungan. Hal ini yang mengakibatkan seseorang yang mengalami perubahan dalam hidupnya, gejala stres dapat dilihat dari gejala biologis, psikologis, kognitif dan perilaku [7].

Sedangkan faktor yang menyebabkan stress menurut penafsiran individu terhadap berat dan ringannya stress adalah faktor dari dalam individu perilaku individu untuk memprediksi stress sehingga mempengaruhi lamanya keberlangsungan mengatasi stres, dan tingkat toleransi frustrasi yang dialami. Hal ini mengiringi kemunculan potensi dan aktualisasi

diri individu pada kurang efektif manajemen stres yang dilakukan: sumber daya pribadi, kesakitan fisik dan psikologis, tipe kepribadian individu. Penyebabnya kedua faktor dari luar individu: terdiri dari peristiwa kehidupan, dukungan sosial, hubungan sosial, keluarga, budaya, pekerjaan [8].

Sebagian besar keluarga mengalami stress karena sebagian besar keluarga merasa terbebani dengan harus membagi waktu dalam melakukan perawatan. Terutama jika keluarga bekerja dengan keadaan lansia yang sakit atau gangguan fisik sehingga harus membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal ini mengganggu mekanisme coping keluarga ke arah maladaptif karena keadaan yang tiba-tiba tidak dapat mengatur diri dalam kegiatan harian [9].

Hasil data penelitian yang dilakukan oleh penelitian aspek paling banyak menunjukkan kualitas hidup lansia baik yaitu kesejahteraan psikologis. Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan, secara aspek psikologis lansia dapat dikategorikan baik disebabkan karena para lansia rata-rata sering melakukan aktivitas sosial seperti mengikuti pengajian, posyandu, duduk sama tetangga dan teman sejawat. Semakin tinggi interaksi sosial lansia maka semakin baik kualitas hidup lansia sehingga perlu pihak terkait dapat meningkatkan kualitas program posyandu lansia dan lebih mengoptimalkan senam lansia. Melalui kegiatan tersebut maka dapat meningkatkan hubungan sosial lansia [10].

Uji statistik menyimpulkan tidak ada hubungan antara tingkat stress keluarga dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Kelurahan Karang Pule Kecamatan Sekarbela Mataram. Dari hasil wawancara dalam penelitian penyebab tingkat stress pada keluarga yaitu pekerjaan, mengurus anak, mengurus suami, ekonomi, dan keluarga sehingga lansia menjadi mandiri dalam melakukan aktivitas sosialnya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 90 responden

lansia mengalami kualitas hidup lansia baik dengan jumlah 86 responden (95.6%).

Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kualitas hidup lansia adalah kesejahteraan dari sisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan untuk mencapai kondisi tersebut. Kualitas hidup yang Sejahtera ini perlu Upaya peningkatan secara menyeluruh pada keempat faktor yang mempengaruhi sehingga dapat mencapai target sesuai dengan konsep teori [11].

Latihan fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dapat berupa Latihan keseimbangan. Dengan Latihan keseimbangan dapat meningkatkan Kesehatan psikologis, hubungan dengan sosial dan lingkungannya. Hal ini perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut [12]. Lansia sebagai bagian dari fase penurunan fungsi fisik, psikologis dan sosial membutuhkan dukungan social yang dapat membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, dan sumber dukungan tersebut dating dari keluarga, kerabat dan Masyarakat [13].

Kualitas hidup pada lansia juga banyak dipengaruhi oleh perbedaan usia yang lebih rendah, Tingkat Pendidikan yang lebih tinggi, pendapatan yang lebih tinggi, kinerja kehidupan sehari-hari yang lebih baik dan status Kesehatan yang dilaporkan sendiri lebih baik. Hal ini dapat menjadi standar acuan dalam penyusunan intervensi kebijakan Kesehatan dan kesejahteraan yang efektif bagi pemangku kebijakan [14].

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara stress keluarga dengan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dalam kategori baik disebabkan karena kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dirinya khususnya dalam interaksi dengan lingkungan. Peran keluarga memiliki kontribusi dalam perawatan fisik lansia akan tetap peran kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan

interaksi sosialnya di lingkungan juga sangat penting. Lanjut usia yang tinggal bersama keluarga di rumah tidak hanya mendapatkan perawatan fisik, namun juga mendapatkan mendapatkan dukungan sosialnya Bersama lansia lainnya dan tersalurkan aktivitas dan hobi mereka selama perawatan dalam keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja puskesmas karang pule kecamatan sekarbela mataram.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada seluruh civitas akademika STIKES YARSI MATARAM atas seluruh support hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh responden dan keluarga serta kader dan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini. Kami haturkan banyak terima kasih.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1.] BPS NTB. PROFIL LANSIA PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT. Mataram: Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat; 2020.
- [2.] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemkes.Go.Id. 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [3.] Lumbantobing SS. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity of Daily Living Di Puskesmas Bane Kota Pematang Siantar Tahun 2022 (skripsi). Respir STIKES St Elisabeth Medan. 2022;1–23.
- [4.] Baroroh DB, Irfayani N. The Role of The Family As a Care Giver of Management Activity In Elderly With Approach NIC (Nursing Intervention Classification) And NOC (Nursing Outcomes Classification). J Keperawatan [Internet]. 2022;3(2):141–51. Available from: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2591>

- [5.] Asiva Noor Rachmayani. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia di Pusat Santunan Keluarga (PUSAKA) Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan. UIN Syarif Hidayatullah; 2015.
- [6.] Reinhard SC, Given B, Petlick NH, Bemis A. Supporting family caregivers in providing care. Patient safety and quality: an evidence-based handbook for nurses. Patient Saf Qual an evidence-based Handb nurses [Internet]. 2008;341–404. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11561/>
- [7.] Wahjono SI, Surabaya UM, Surabaya UM. Stress dan perubahan. 2022;(June).
- [8.] Kalimi A. Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Pada Petani Kelapa Sawit Di Desa Sawit Permai. 2018;11–24.
- [9.] Mubin MF, PH L, Mahmudah AR. Gambaran Tingkat Stres Keluarga Lansia. J Keperawatan Jiwa. 2019;6(2):128.
- [10.] Savita R. Jurnal Kualitas Hidup Lansia Oleh: Riza Savita Program Magister Kesehatan Masyarakat 2017. Citra Delima J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung [Internet]. 2018;2(1). Available from: <https://e-resources.perpusnas.go.id:2152/id/publications/276549/pengaruh-peran-keluarga-aktivitas-fisik-interaksi-sosial-dan-stres-terhadap-kual>
- [11.] Rohmah AIN, Purwaningsih, Bariyah K. Quality of Life Elderly. 2012;120–32.
- [12.] Kiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. J Keperawatan Indones. 2018;21(2):109–16.
- [13.] Kilmer PD. Review Article: Review Article. Journalism. 2010;11(3):369–73.
- [14.] Budiono NDP, Rivai A. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2021;10(2):371–9.